TED ANDREWS

Cum să vezi și să interpretezi aura





EDITURA
Viitorul Românesc

Traducera după lucrarea HOW TC SEE & READ THE A'JRA

Editura VIITORUL ROMÂNESC Bucureşti 1994

CUM ?..

Indiferent, la ce ne referim, întrebarea cea mai importantă este totdeauna: „.Cum?"

Mintea posedă o mulțime de puteri uluitoare - mult mai multe decât poate tu, cititorule, ai visat vreodată că ar putea exista - şi umanitatea abia a făcut primii paşi pe calea spre acel nivel sublim care ne va permite să controlăm toate aceste forțe. Capacitățile noastre cresc pe măsură ce ne antrenăm în tot ceea ce facem.

Sunt multe lucruri minunate pe care le poți face. Pe măsura împlinirii actului, înțelegi de fiecare dată câte ceva în plus despre calitățile intrinsece ale minții şi spiritului, şi pe măsură ce exersezi aceste calități, puterea lor va creşte, tot aşa cum viziunea pe care o ai despre propriul potențial mental şi spiritual se va dezvolta şi înflori în splendoare.

învățând ***Cum să Vezi şi să interpretezi Aura,*** sau cum să construieşti un ***Talisman,*** sau cum să foloseşti o ***Oglinda Magică,*** precum şi atâtea multe alte lucruri stranii şi minunate - de fiecare dată îți extinzi, puțin câte puțin, miraculosul dar primit de fiece ființă, şi care este Forța însăşi a Vieții.

Când ne-am născut am fost sortiți să creştem, şi nefolosirea acestui dar - cu alte cuvinte refuzul de a creşte în perceperea şi înțelegerea acestuia - înseamnă să întoarcem spatele Vieții, Iubirii, Frumuseții,.Fericirii,.care sunt rațiunea însăşi a Creației.

învățând cum să faci aceste lucruri înseamnă să deschizi poarta psihicului spre Noi Lumi ale Minții şi Spiritului. Mergând un pas mai departe şi aplicând ce ai învățat înseamnă să intri în inima Noilor Lumi. Fiecare acțiune ne conduce spre acceptarea responsabilității acestor lumi pe care le poți şlefui şi influența.

Este simplu, lesne de înțeles, uşor de făcut, şi atât de binefăcător. Urmând instrucțiunile, pas cu pas, începi marea aventură. Şi acum, cititorule, preia controlul asupra lumii din jur, şi păşeşte în ***Noile Lumi ale Minții şi Spiritului...***

Cuvânt despre autor

Tcd Andrews este în acelaşi timp scriitor, student şi profesor în domeniul metafizicii şi al spiritului. Conduce conferințe, Simpozioane, reuniuni de lucru şi lectorate în toată țara, cuprinzând o vastă arie de cercetare a diferitelor forme de misticism antic. Ted lucrează cu metode cum ar fi: analiza vieților anterioare, interpretarea aurei, numerologie, cărți de ghicit (Tarot) şi Cabala,- toate având drept scop dezvoltarea şi perfecționarea potențialului spiritual. Este recunoscut ca un vizionar şi un medium autentic.

Ted este de asemenea foarte activ în domeniul vindecărilor, fiind specializat în hipnoză, acupunctura, presopunctură şi studiul ierburilor

tămăduitoare. Este un autor laborios, publicând numeroase articole în jurnale de specialitate, şi ale cărui cărţi au devenit un termen de referinţă pentru introducerea in misterioasa şi pasionanta lume a spiritului.

De acelaşi autor

Alchimia Visurilor: Cum să ne şlefuim visurile pentru a transforma viaţa de zi cu zi;
Farmecul Tărâmului Zânelor: Cum să comunici cu spiritele şi elementele Naturii;
Cum să vindeci cu ajutorul culorilor;
Cum să întâlneşti şi că lucrezi cu ghizi spirituali;
Cum să descoperi vieţile anterioare;
Imagic: îndrumar Cabalistic pentru magicieni imaginativi; Dans magic: Cum sa-ţi foloseşti corpul ca instrument de forţă; Magia Numelui: Tehnici practice pentru dezvoltarea forţei interioare;
Puterea sacră din numele tău;
Sunete sacre: Transformări prin intermediul sunetelor şi cuvintelor;
Magie simplificata: Un ghid al începătorului pentru Cabala Noii Lumi.

Ce este aura?

Toate fiinţele au o aură. Fiecare din noi a văzut ori simţit deja câmpul aurie al celor din jur. Din păcate, însă, majoritatea oamenilor ignoră această experienţă sau o atribuie altor factori.

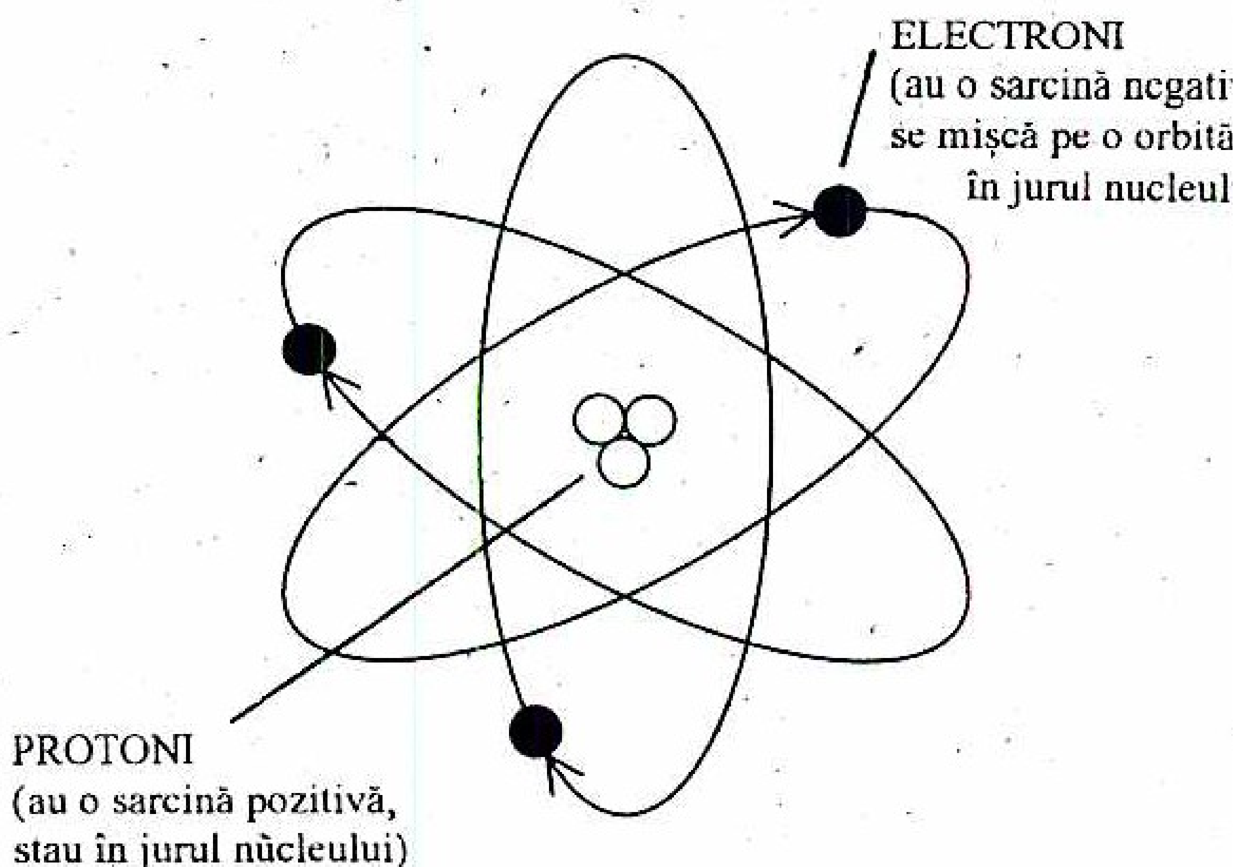
Misticii din lumea întreagă vorbesc despre luminile pe care le văd în jurul capetelor oamenilor, dar nu trebuie să fii un mistic ca să poţi vedea o aură. Oricine poate învăţa cum să vadă şi să experimenteze aura în mod eficace. Nu este nimic magic în acest proces. Este de ajuns să îl recunoşti ca atare şi să devii conştient de ceea ce simţi. Această cunoaştere implică puţină înţelegere, timp, practică şi perseverenţă. în pagina 12 vei găsi un chestionar despre aură. Dacă poţi răspunde afirmativ la cel puţin una din întrebări, înseamnă că tu însuţi, cititorule, ai experimentat deja energia aurică.

Copiii au darul de a vedea şi simţi aura. Percepţiile lor sunt deseori transpuse în desene. în jurul capetelor personajelor apar umbre în cele mai diverse si neobişnuite culori. Aceste culori reflectă de multe ori energiile subtile pe care copiii le-au observat în jur în timp ce desenau.

De' prea multe ori desenele sunt primite cu remarci de tipul "De ce este cerul violet în jurul Mămicii?", "De ce este pisica verde şi roz?" sau "De ce l-ai

desenat pe frățior cu albastru?" Desigur, pisica nu este verde şi roz, nici frățiorul nu este albastru. Pur şi simplu, copilul observă nuanțele aurice şi foloseşte creioanele colorate pentru a exprima ceea ce a văzul. Din nefericire, întrebările puse pe un astfel de ton blochează şi
încetul cu încetul distrug atenția şi sinceritatea copilului în a exprima aceste percepții subtile.

Aura este câmpul de energie care înconjoară orice formă de materie. Orice structură atomică are o aură, un câmp energetic care o înconjoară. Fiecare atom din orice substanță este format din electroni şi protoni aflați în continuă mişcare. Aceşti electroni şi protoni reprezintă vibrații de energie electrică şi magnetică. Atomii lumii animale sunt mai activi şi vibranți decât cei ai lumii neînsuflețite. Din acest motiv, câmpurile de energie din jurul copacilor, plantelor, animalelor şi oamenilor sunt mai uşor de perceput.



Ai simțit vreodată câmpul de energie aurică?

(Dacă poți să răspunzi afirmativ la oricare din întrebările ce urmează, înseamnă că ai simțit deja efectele inter-reacției unui câmp de energie exterior cu propria ta aură.)

1. Ți se întâmplă să te simți vlăguit, stors de energie în prezența anumitor persoane?
2. Ți se întâmplă să, asociezi culori cu persoane ? (De exemplu, „Cutare îmi dă mereu impresia de galben."}-
3. Ți s-a întâmplat să simți când cineva se uită la tine în mod intens?
4." Ți s-â întâmplat să simți dintr-odată că cineva te atrage sau îți displace?

5. Ţi s-a întâmplat să fii capabil de a simţi ce gândeşte cu adevărat o persoană, în ciuda felului cum a reacţionat într-o anumită împrejurare?

6. Ţi s-a întâmpla! să simţi prezenţa, unei persoane înainte de a o auzi ori vedea?

7. Ai remarcat că anumite sunete, culori şi mirosuri îţi creează sentimente diferite de plăcere sau disconfort?

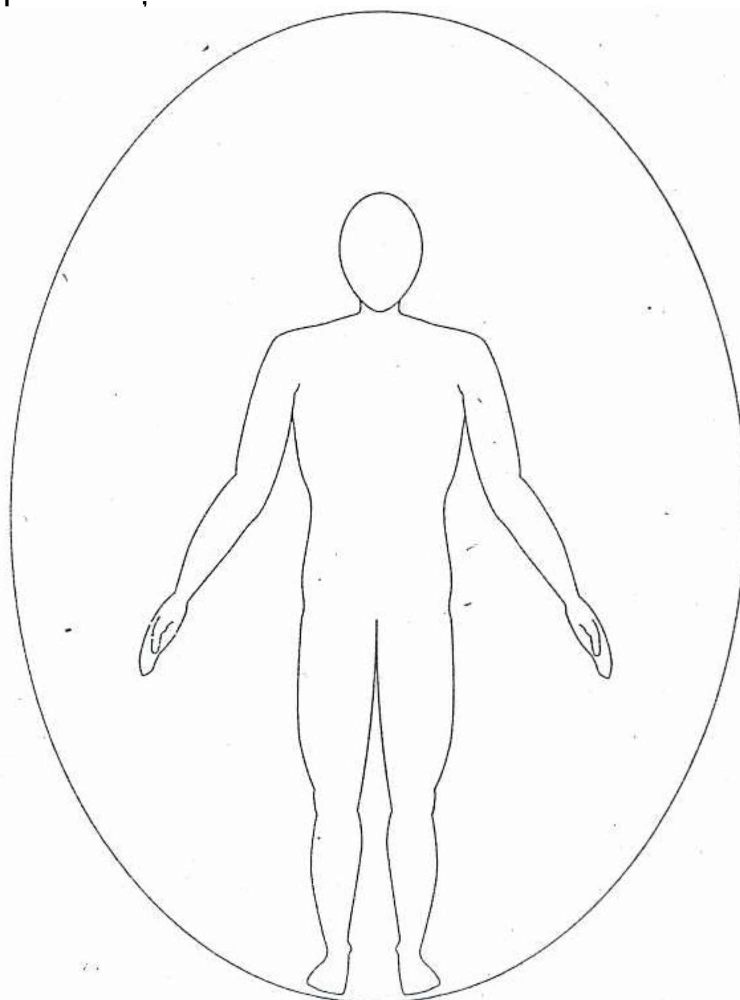
8. Furtunile (cu puternice . descărcări electrice) te neliniştesc şi te fac să te simţi nervos?

9. Ai remarcat că anumite persoane te agită şi-ţi transmit mai multă energie decât altele?

10. Ţi s-a întâmplat să intri într-o cameră şi să te simţi dintr-odată constrâns, inconfortabil sau furios? Ai remarcat că anumite camere te îmbie să rămâi, şi altele te fac să pleci?

11. Ţi s-a întâmplat să alungi sau să ignori complet prima impresie despre o persoană, pentru ca după o vreme această primă impresie să se dovedească a li reală?

12. Ai remarcat că anumite camere îţi sunt mai plăcute decât altele? Simţi diferenţa dintr-o cameră în alta? Ai acordat vreodată atenţie sentimentului diferit pe care ţi-l transmite



Aura umană

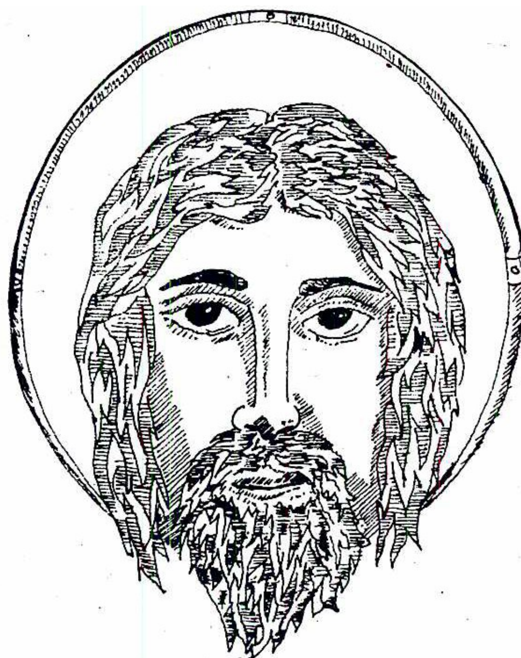
Aura înconjoară corpul fizic din toate direcţiile. Este tridimensională, şi o formă eliptică la o persoană sănătoasă. Forma, mărimea, culoril

camera fratelui sau surorii tale fată de propria ta camera? Sau cea a părinților ori copiilor tăi?

Aura umană este câmpul de energic care înconjoară corpul fizic. Acest câmp te înconjoară din toate direcțiile, şi este tridimensional. Aura unui om sănătos are o forma eliptică, răspândită în jurul corpului (vezi imaginea din pagina 15). în general, .suprafața pe care o ocupă este de aproximativ 2.5-3 metri. Se spune că aura anumitor învățați din vechime s-ar li extins până la câțiva kilometri în jurul corpului. Aşa s-ar putea explica unul din motivele pentru care aceştia atrăgeau atât de mulți oameni care-i urmau de-a lungul peregrinărilor lor prin lume. Merită să menționăm aici că în descrierea tuturor marilor lideri spirituali ai omenirii, aceştia sunt zugrăviți cu un halău în jurul capului - tocmai acea parte din aura umană pe care practic oricine o poate vedea.

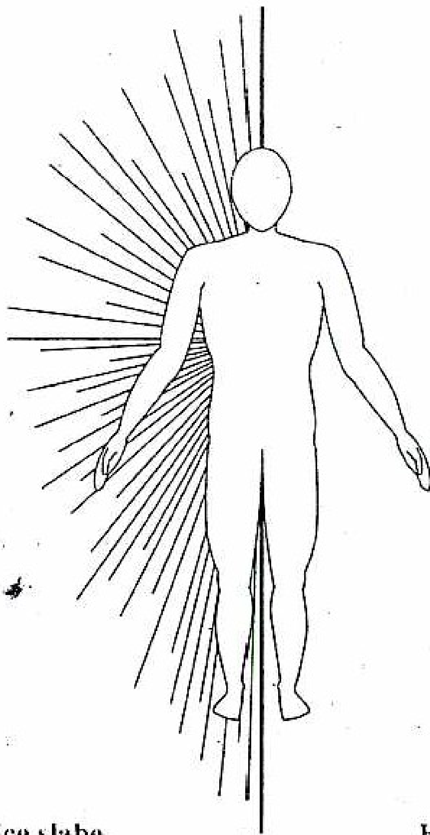
Chiar dacă nu putem verifica dimensiunile şi intensitatea aurei învățaților din antichitate, este pe deplin adevărat că energia aurică este cu atât mai vibrantă şi se extinde mai departe în jurul corpului fizic, cu cât eşti mai sănătos - fizic şi spiritual. Cu cât este mai vitalizat câmpul aurie, cu atât mai multă energie vei avea ca să realizezi ceea ce doreşti sau trebuie să faci. Cu cât este mai puternică propria ta aură, cu atât mai puțin trebuie să te temi de influența forțelor exterioare.

Câmpurile aurice slabe sunt acelea în care influențele exterioare par predominante asupra ului. Ca rezultat, eşti mult mai uşor de manevrat de către ceilalți, şi oboseşti foarte repede. O aură slabă naşte gânduri negre, probleme de sănătate, sentimentul de nerealizare şi de inutilitate care ne afectează în existența de zi cu zi. După cum vom învăța în capitolele ce urmează, controlul asupra mediului înconjurător începe cu controlul propriei noastre energii. în ultimul capitol vom prezenta pe larg metode de întărire şi lărgire a propriului câmp aurie.



Aureola

Aureola este un mod de descriere artistică a înțelepților și misticilor di antichitate. Emanațiile aurice din jurul capului sunt cele mai ușor d detectat de către individ. Cu cât ești mai sănătos și cu cât mai spiritualiza devii, cu atât va fi mai puternică emanația luminoasă din jurul corpului tă



Emanații aurice slabe **Emanații aurice puterni**

Cu cât este mai puternică și mai vibrantă aura ta, cu atât ești mai sănătos, cu atât mai puțin probabil vei fi influențat și stânjenit de forțe exterioare.

Aura este slăbită de către următorii factori:
1. Regim neadecvat
2. Lipsa de exercițiu fizic
3. Lipsa de aer curat
4. Lipsa de odihnă
5. Stress
6. Alcool
7. Droguri
8. Tutun

Aura sau câmpul de energie umană cuprinde două aspecte. Aceasta include energiile corpurilor subtile, aşa cum sunt descrise în metafizica tradițională(vezi diagrama din pagina 20). Aceste corpuri subtile reprezintă benzi de energie de intensități diferite care înconjoară corpul fizic şi interacționează cu acesta. Funcția lor predominantă este de a ajuta la coordonarea şi regularizarea activităților spiritului în lumea fizică - dar nu ne vom ocupa de acest aspect în prezenta lucrare. Deocamdată este de ajuns să le incluzi ca parte integrantă din câmpul aurie.

Aspectul câmpului aurie asupra căruia ne vom concentra sunt emanațiile de energie provenind din însuşi corpul fizic. Ne putem socoti norocoşi să trăim într-o epocă în care ştiința şi tehnologia modernă contribuie la verificarea câmpurilor energetice ale tuturor corpurilor însuflețite, şi mai cu seamă ale corpului uman. Ştiința modernă ne învață că un corp uman este alcătuit din câmpuri energetice. Aceste emanații de energie cuprind câmpuri electrice, magnetice, sonore, calorice, luminoase şi electromagnetice.

Unele din aceste câmpuri de energie sunt generate din interiorul corpului, altele sunt primite din afară şi transformate de către corp, printr-un proces de interacțiune între diferitele câmpuri participante. Ne vom referi mai în amănunțime la acest subiect în cursul acestui capitol. Putem să înțelegem acest fenomen ea o osmoză între propriile energii şi cele din jur. Cu alte cuvinte, în fiecare moment absorbi energia plantelor, copacilor, florilor, animalelor şi chiar a pământului însuşi.

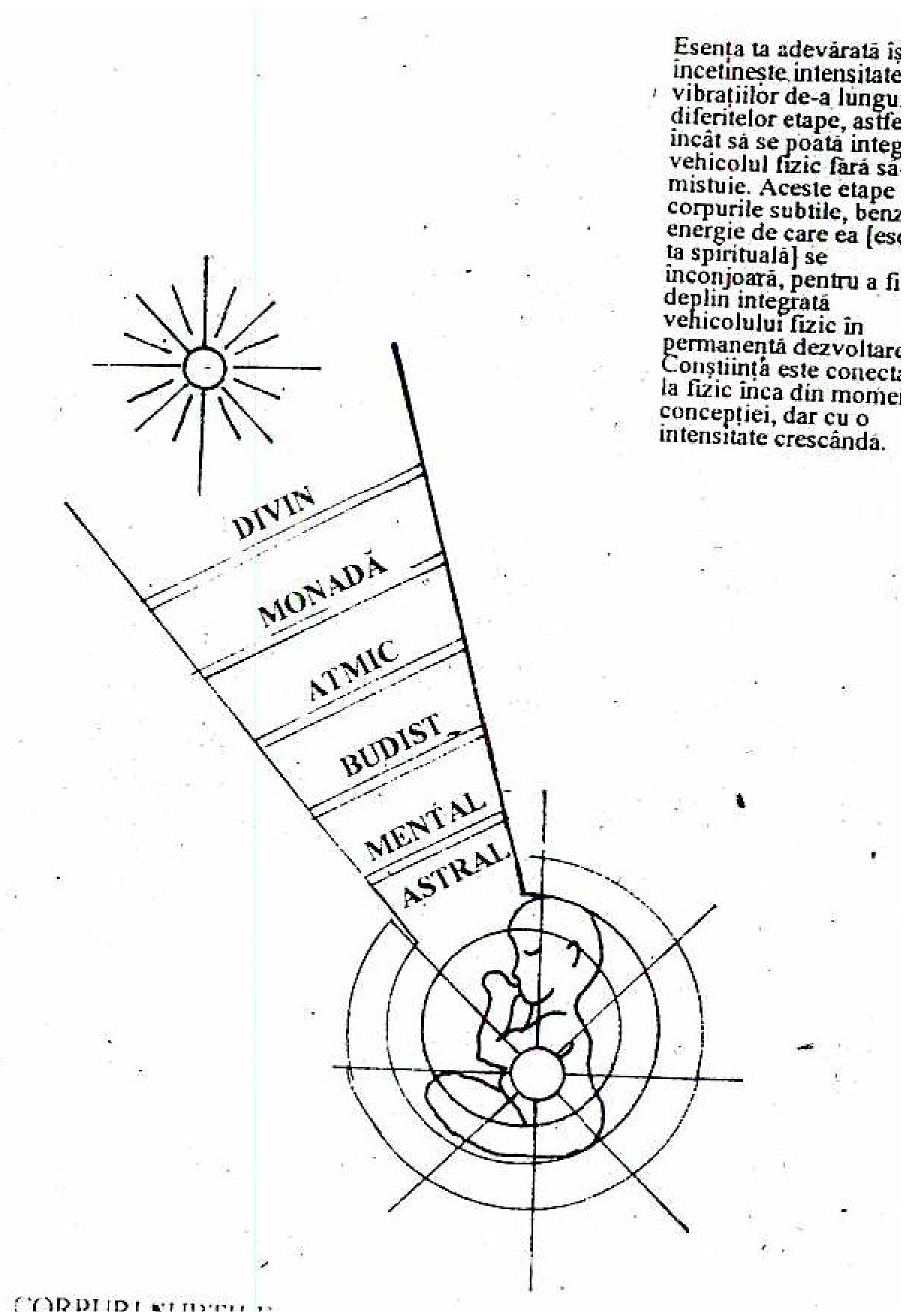
O parte din semnificația şi puterea totemurilor naturale, aşa cum au fost înregistrate în tradiția Indienilor americani şi în alte comunități din lumea întreagă, constă în creşterea energiei personale prin armonizarea cu cea a totemului însuşi. Cu,cât contactul şi legătura creată cu totemul devenea mai mare, cu atât individul câştiga mai multă putere. învățând cum să masori câmpul aurie (în Capitolul 4), vei vedea că aura este mai puternică şi mai mare când intri în contact direct cu pământul sau cu un clement natural. Măsoară-ți de exemplu aura încălțat şi apoi cu picioarele goale; vei remarca o mare diferență.

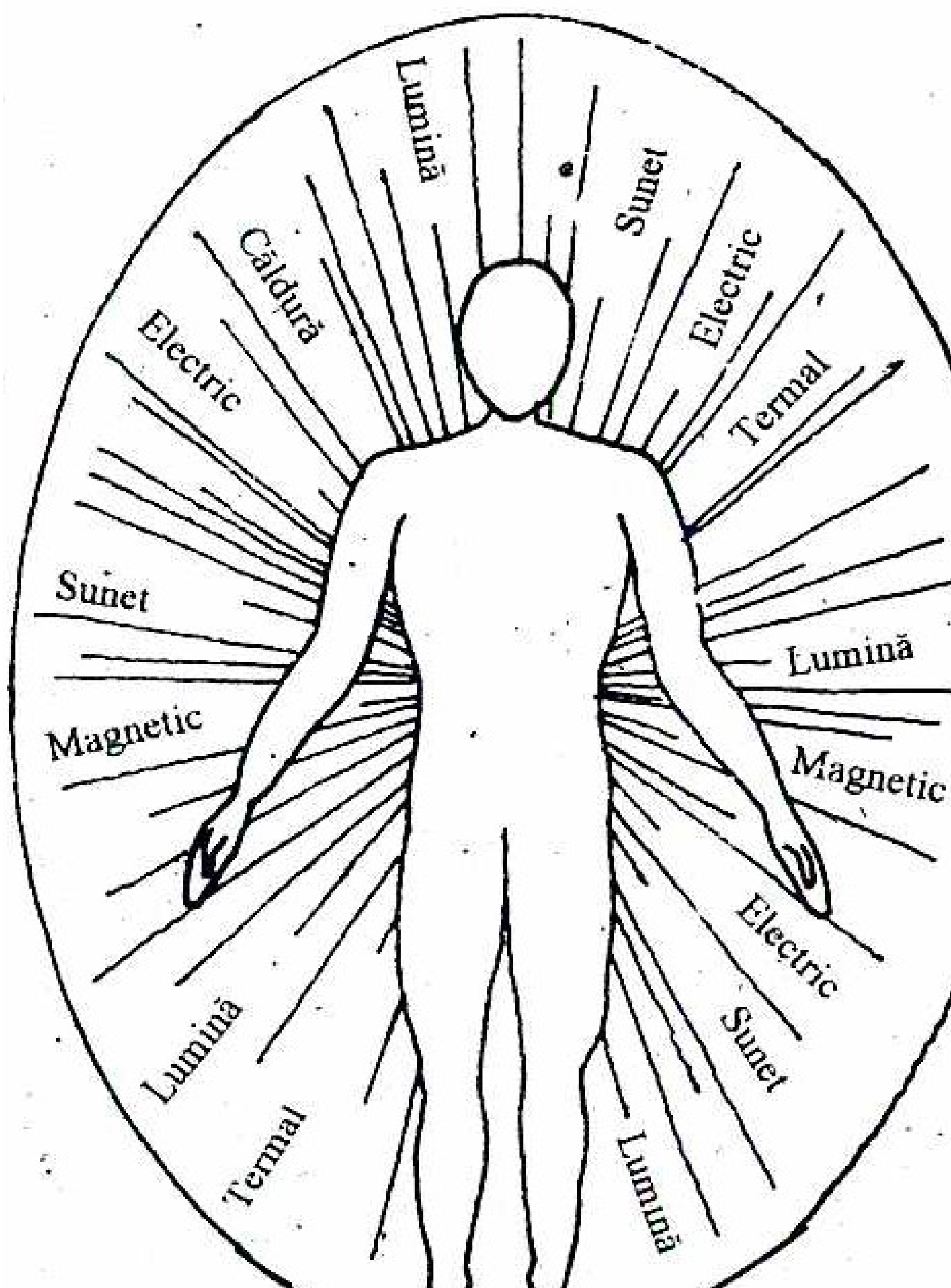
Energiile naturii sunt absorbite şi transformate cu uşurință de către corp. O formă simplă de vindecare şi refacere este trimiterea unui bolnav convalescent la malul oceanului. Mediul oceanic conține cele patru elemente de bază ale vieții: foc de la soare, aer din briza marină, apa însăşi şi, bineînțeles, pământul. Corpul individului este capabil să absoarbă aceste elemente şi să le transforme în energii tămăduitoare, întărind întregul sistem, nu doar aspectul fizic. Asocierea şi contactul cu aceste patru elemente refac echilibrul individual.

Cu toate acestea, aura nu este alcătuită doar din transformarea energiilor absorbite din natură. Există o altă interacțiune subtilă a corpului cu câmpurile energetice cereşti. Influențele planetare - cum sunt adeseori descrise în astrologie - sunt de asemenea absorbite şi transformate în expresii energetice în interiorul individului. Unele influențe planetare pot afecta o anumită persoană mai mult decât majoritatea celorlalți indivizi sau în mod mult mai evident. Trebuie să ținem minte în permanență că flecare ființă are

sistemul său de energie - care este unic, şi modul în care acest sistem interacţionează şi lucrează cu influenţele subtile din mediul înconjurător variază în funcţie de individ. Prin studiu şi puţină observaţie personală poţi mări capacitatea de percepţie a acestor influenţe şi învăţa cum să le foloseşti în mod creativ şi folositor.

Este important să ştii cum interacţionează câmpul tău aurie cu celelalte forţe şi energii din afară. Trebuie să înţelegi cum aura ta influenţează şi este la rândul ei influenţată de energiile celor din jur, să înveţi cum să recunoşti limitele şi avantajele propriilor tale câmpuri energetice. Trebuie să fii conştient de momentele când trebuie să-întăreşti aceste câmpuri, să le





Emanațiile de energie ale corpului fizic

Există o varietate de câmpuri energetice care înconjoară și care emană (corpul fizic. Ele includ (dar nu se limitează doar la) câmpuri luminoa electrice, termice, sonore, magnetice și electromagnetice. Aceste câmp sunt măsurabile în mod științific, și stau dovadă faptului că trupul uman e un sistem energetic.

echilibrezi şi să le purifici, să devii sensibil la semnalul de alarmă emis de aura care îşi pierde energia. Pentru binele tău general, fizic, mental şi spiritual, trebuie să devii la fel de conştient de aceste energii subtile precum eşti de existenţa şi schimbările celorlalte energii, mai uşor accesibile, emise de propriul tău corp.

Caracteristicile aurei

Creşterea capacităţii de percepere a aurei începe cu înţelegerea caracteristicilor acesteia.

1. Fiecare aura are frecvenţa sa unica.

Fiecare câmp de energie este unic în felul său. Nu există două câmpuri identice. Pol însă exista similitudini. Orice aură poale conţine câmpuri sonore, luminoase şi electromagnetice, dar forţa şi intensitatea fiecărui component variază de la un individ la altul. Fiecare persoană deţine propria sa frecvenţă, unică.

Când frecvenţa aurei tale este apropiată de frecvenţa celorlalţi, se creează un raport natural. Te „înţelegi mult mai bine" cu aceste persoane. Nu este neobişnuit să întâlneşti credinţa că astfel de raport este semnul existenţei unor conexiuni din vieţile anterioare. Acest lucru poate fi adevărat, în unele cazuri, dar de cele mai multe ori reflectă pur şi simplu o similitudine în frecvenţa individuală la nivel fizic, emoţional, mental şi/sau spiritual, indiferent de situaţia vieţilor anterioare.

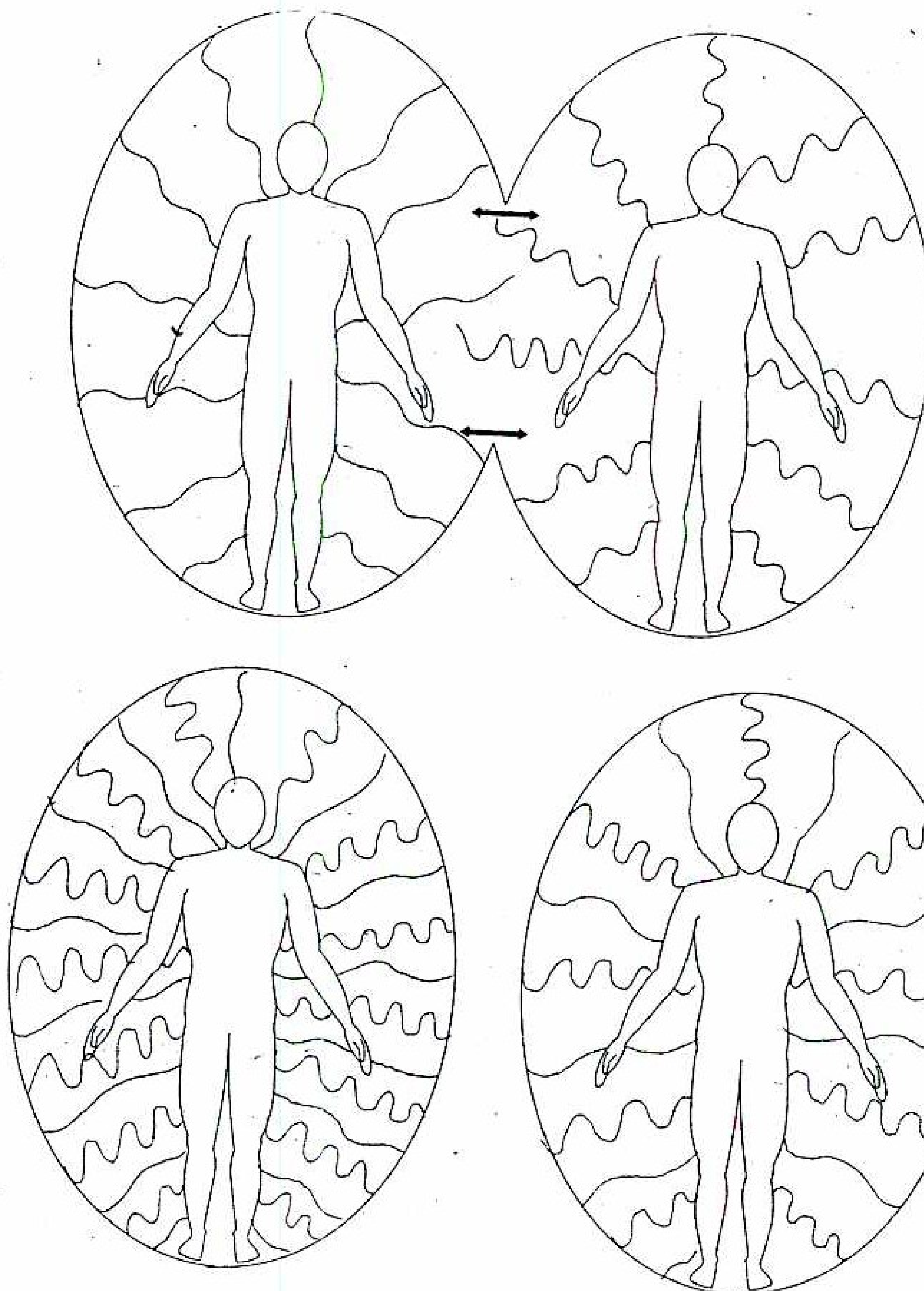
Pe de altă parte, există persoane ale căror câmpuri aurice pot avea frecvenţe mult diferite de propria ta aură. Rezultatul poate consta într-o reacţie instantanee de neplăcere faţă de acea persoană, senzaţie de inconfort, agitaţie etc. De multe ori, aceste prime impresii subtile pe care le transmiţi şi percepi reflectă modul în care aura la se armonizează în frecvenţă cu cealaltă persoană. Aceasta nu înseamnă neapărat că ceva nu este in regulă cu cealaltă persoană, pur şi simplu cele două câmpuri aurice nu se află în rezonanţă unul cu celălalt, (cea ce iniţial apare ca o disonanţă între doi indivizi se poale dezvoltă ulterior şi deveni o relaţie perfect armonioasă după o convieţuire îndelungată. Putem întâlni acest fenomen "adeseori în cazurile de persoane care întăresc zicala „contrariile se atrag".

Prin exerciţiu poţi învăţa cum să adaptezi şi să schimbi frecvenţa aurei tale. Aceasta le va face să le integrezi mult mai uşor şi să te raportezi în mod armonios la cei din jur. Ne referim aici la vechile tehnici de „schimbare a formei", ceea ce înseamnă că poţi adapta energia propriului câmp aurie la mediul înconjurător şi persoanele cu care vii în contact. Deseori acest fenomen apare în mod natural, ca o formă primară de autoapărare, pe care poţi învăţa cum să-l controlezi în mod conştient, astfel încât contactul cu celelalte câmpuri devine mai puternic sau mai slab, după cum socoteşti necesar.

2. Aura ta interacţionează cu câmpurile aurice ale celor din jur.

Datorită puternicelor proprietăţi electromagnetice ale aurei, în mod constant dai şi primeşti energie. Un transfer de energie poate avea loc de fiecare dală când intri în contact cu o altă persoană. Poţi să transmiţi din propria la energie (aspectul electric) sau să primeşti din a altcuiva (aspectul magnetic). Cu cât mai multe suni persoanele cu care vii în contact, cu atât mai important este schimbul de energie.

Dacă nu eşti atent, la sfârşitul zilei le poți trezi cu acumulări enorme de rămăşițe energetice; aceste acumulări dezordonate îți vor da sentimentul de epuizare, şi le trezeşti cu tot felul de idei, gânduri şi sentimente stranii care le asaltează site macină, fiecare din noi a avui uneori zile in care am crezut că o să ne luăm lumea în cap. în realitate, aceste trăiri s-ar putea să nu aibă nimic de-a face cu tine însuți, fiind mai degrabă rezultatul energiei acumulate prin contactul cu cei din jur, în cursul zilei.



Cu siguranță ai cunoscut persoane a căror prezență este ca un burete de energie. Vorbind cu ei, prin telefon sau față în față, te simți vlăguit, stors de puteri. Când persoana părăseşte camera sau închide telefonul, ai parcă senzația unui ghiont în stomac. Acest gen de schimb energetic este foarte nesănătos. Ceea ce experimentezi în astfel de momente este fenomenul de absorbire a energiei din propria ta aură. Exercițiile din ultimul ' capitol te vor ajuta să menții zilnic echilibrul aurei, păstrând-o vibrantă şi evitând rezultatele nefaste ale unei interacțiuni unilaterale de genul celei descrise mai sus.

3. Câmpul energetic uman intră, de asemenea, în interacțiune cu alte câmpuri, cum ar fi cel animal, mineral, plante, etc.

Orice formă de materie, însuflețită sau neînsuflețită, posedă un câmp de energie datorită structurii sale atomice. Câmpurile însuflețite sunt mai puternice şi mai lesne detectabile, dar în ansamblu toate pot contribui la fortificarea propriului tău câmp energetic.

Prezența în mijlocul naturii este echilibrată şi purificatoare pentru aură. Există multă înțelepciune în obiceiul sănătos de a îmbrățişa un copac. Copacii posedă câmpuri_de energie vitalizantă, şi interacțiunea acestora cu câmpurile energetice umane este foarte dinamică. Fiecare copac are Secvența sa unică, precum oamenii. Din acest motiv, •îmbrățişarea" fiecărui alt copac are un efect diferit. Dacă şezi sub o salcie timp de zece minute, poți să alungi o durere de cap. Brazii interacționează cu energia umană în mod purificator, absorbind şi îndepărtând simțămintele negative din aură, mai ales sentimentul de vinovăție. (Bradul nu este rănit de acest proces, deoarece el foloseşte aceste energii negative ca îngrăşământ).

Cristalele şi pietrele s-au bucurat dintotdeauna de o mare popularitate, datorită proprietăților electromagnetice pe care le dețin. Energia eliberată de diferite cristale şi roci este absorbită cu uşurință de către câmpul aurie uman. in Capitolul 4 al acestei cărți suni incluse exerciții pentru măsurarea aurei. Un foarte bun mijloc pentru a dovedi efectele cristalelor şi ale copacilor asupra aurei este prin măsurătoare. Ține un cristal în mână timp de câteva minute, sau îmbrățişează un copac pentru un moment, şi măsoară-ți aura. Compară rezultatul cu măsurătoarea inițială. Vei constata că aura ta a crescut.

Animalele au de asemenea câmpuri aurice care te afectează. S-au iacul multe cercetări în domeniul efectelor animalelor de casă asupra persoanelor în vârstă şi bolnavilor. Creşterea unui animal în casă s-a dovedit eficace în scăderea tensiunii; prezența animalului echilibrează aura şi creează o stabilizare a energiilor fizice, emoționale, mentale şi spirituale. Influența totemurilor animalice, despre care am amintit mai devreme în acest capitol, se include în această categorie de interacțiune benefică.

4. Cu cât este mai îndelungat şi mai apropiat contactul, cu atât este mai importanta energia schimbată.

Aura ta va lăsa o amprentă pretutindeni în jur. Aceasta poate să însemne o altă persoană, o parte din mediul înconjurător sau chiar un obiect. Cu cât este mai îndelung şi mai apropiat contactul, cu atât mai puternică este amprenta lăsată. Aspectul electromagnetic al aurei este cel care te determină să magnetizezi obiectele şi locurile. Dacă eşti obişnuit să stai într-un anumit

fotoliu, de exemplu, laşi urme ale propriei talc energii în juru-i. Acesta devine fotoliul ***tău.*** Dacă pe toi timpul copilăriei ai avut camera ta, ştii că sentimentul pe care ți-1 dă este diferit de camera părinților tăi sau cea a fratelui ori surorii tale.

Aura ta încarcă mediul înconjurător cu o energic similară şi în armonie cu propriul tău tip de energie. Multe persoane nu pol să doarmă decât în propriul pat; un pat străin nu posedă tipul de energie cu care se simt bine. De câte ori ai de-a face cu haine noi, sau un pat ori o casă nouă, există o perioadă de acomodare, care nu este altceva decât timpul necesar aurei tale pentru a magnetiza şi armoniza mediul înconjurător sau obiectul respectiv cu propriile tale frecvențe energetice.

Păturica unui copil sau păpuşa lui favorită se încarcă de energia aurei acestuia. Jucăria sau păturica absorb energie. Când ține jucăria sau cuvertura, copilul se. reîncarcă, este felul lui de a se reechilibra şi reface contactul cu energia lui de bază. De aceea, după o zi plină de activitate este foarte liniştitor pentru copil să se joace sau pur şi simplu să țină în brațe păturica sau jucăria preferată. în felul acesta, el foloseşte din rezerva de energie acumulată în obiectul respectiv. Copiii sunt nemulțumiți când păpuşa sau păturica ajung în maşina de spălat, pentru că îşi dau seama că spălatul le va curăța de încărcătura energică acumulată de-a lungul timpului.

Acelaşi principiu se află la baza existenței şalurilor şi covoraşelor de rugăciune. Acestea sunt încărcate cu o anumită frecvență de energie - aceea a meditației şi rugăciunii. Cu ; fiecare nouă folosire în acelaşi scop, această energie se magnetizează din ce în ce mai puternic, şi individului îi este din |:ce în ce mai uşor să pătrundă şi să rămână în starea de concentrare necesară meditației.

Baza interpretărilor psihometrie (citirea vibrațiilor existente în obiecte) este rezultatul direct al interacțiunii aurei ^individului cu obiectul respectiv. Cu cât este mai îndelung contactul personal cu un obiect, cu atât mai puternic se încarcă obiectul de o energie similară cu cea a individului. O persoană sensibilă poale, ținând obiectul respectiv în mână, să se încarce . la rândul ei cu această energie şi să dea naştere la revelații /privind stăpânul obiectului.

Cu cât eşti mai mult expus la anumite tipuri de energie, cu atât mai mult vei fi influențat de ele şi le vei influența la rândul tău. Dacă energia celuilalt este mai puternică, îți va determina propriul câmp energetic să se raporteze sau chiar supună acestuia; acelaşi lucru se poate întâmpla, în sens opus, dacă tu eşti cel care deține vibrațiile superioare. De aceea, presiunile semenilor constituie o influență puternică. Energiile unui grup luat în totalitate sunt mai puternice decât ale unui individ. Cu cât este mai strâns contactul dintre individ şi grup, cu atât mai mult aura individului se va armoniza cu cea a grupului şi va deveni o reflecție a acesteia.

Contactul intim, cum este activitatea sexuală, creează o întrepătrundere a câmpurilor aurice. Schimbul de energie care are loc în astfel de momente este extrem de profund, şi efectele durează mai mult decât cele intervenite în cursul unui contact de conveniență. Rămăşițele de energie schimbate nu pot

fi curățate şi echilibrate cu uşurință. Indiferent ce opinie ai adoptat față de acest subiect, este bine să ştii că nu există „sex de ocazie".. O persoană care trăieşte în promiscuitate ajunge să creeze întrepătrunderi de energii care pot ajunge la complicații extraordinare, dacă legăturile energetice nu sunt bine controlate şi purificate înainte de contactul intim cu altă persoană.

Cu cât este mai îndelung şi mai intim contactul cu cei din jur, cu atât devine mai subtilă şi mai profundă interacțiunea câmpurilor aurice. Părinții (în special mama) împărtăşesc cel puțin o părticică din câmpul lor aurie cu copiii, de-a lungul întregii lor vieți. In relațiile puternice există o extraordinară întrepătrundere dinamică şi împărtăşire a acestor energii. O explicație a fenomenului de doliu după moartea cuiva este retragerea energiei individuale pe care persoana decedată le împărtăşea cu cei din jur. Cu cât a fost mai apropiată şi mai intimă relația cu cel dispărut, cu atât mai dificil şi îndelungat este procesul de desprindere a energiilor. Chiar şi în familiile unde părea că nu există prea multă apropiere,- intervine sentimentul de goliciune, de absență, pe măsură ce energia
decedatului se desprinde şi se retrage din câmpurile celor . rămaşi în viață.

5. Aura - şi schimbările acesteia - reflectă caracteristicile fizice, emoționale, mentale şi spirituale ale individului.

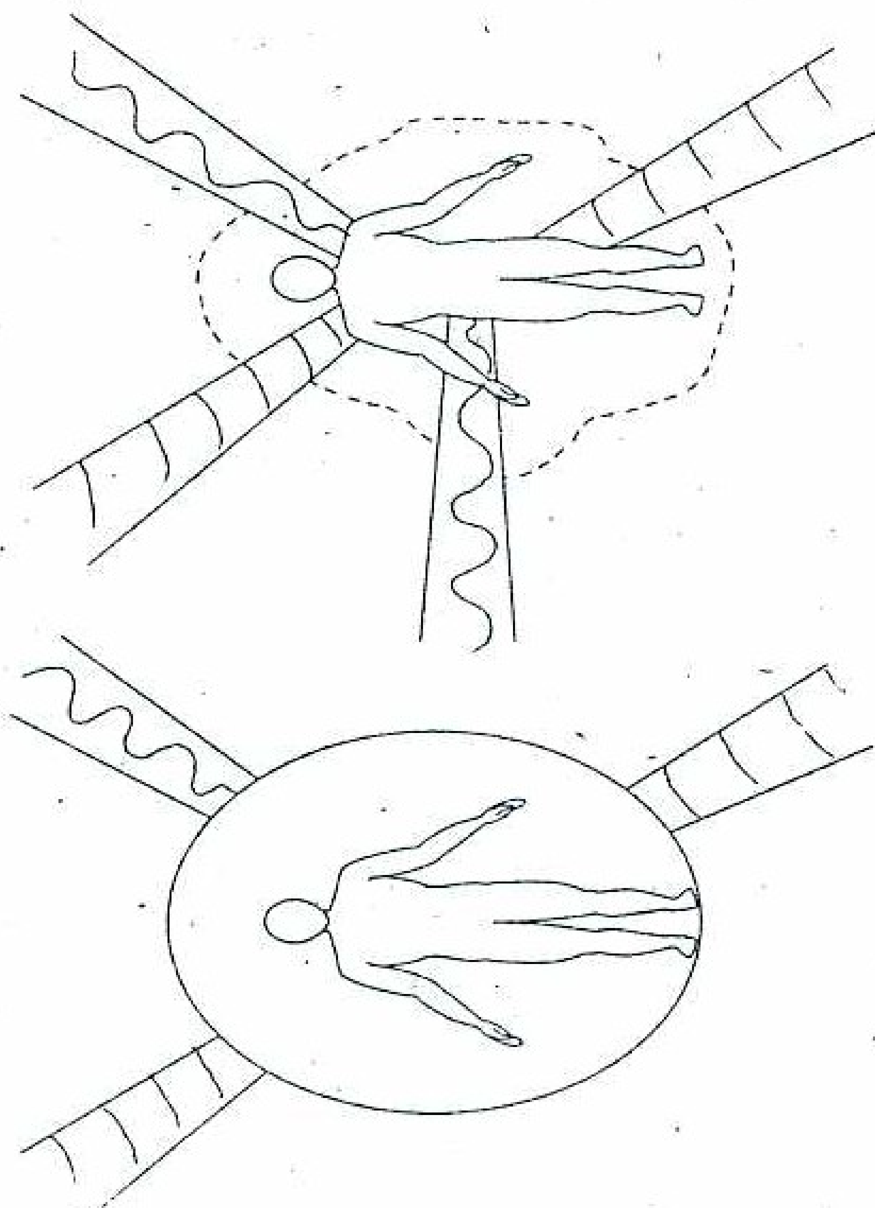
Culorile, claritatea acestora, mărimea şi forma aurei - toate aceste elemente sunt expresia sănătății şi bunăstării individului. După cum vei vedea mai târziu, este uşor să vezi aura; mult mai greu este să interpretezi ceea ce vezi.

în general, un câmp aurie slab te face să devii vulnerabil la influențe exterioare (vezi diagrama în pag. 30). Aceste influențe pot varia de la sensibilitate la boli până la dezechilibru emoțional sau mental. Un bun exemplu este mediul înconjurător în birourile mari. Când eşti odihnit, zgomotul din jur - țăcănitul maşinilor de scris, soneriile telefoanelor, etc. - nu te deranjează. Pe măsură ce înaintezi în zi şi energia ta scade, vibrațiile aurei se diminuează; în acelaşi timp, devii mult mai vulnerabil la zgomotele din mediul înconjurător, care încep să te agaseze. Ecoul lor penetrează câmpul tău aurie, creând iritare şi dezechilibru. Cu cât devii mai conştient de acest lucru, cu atât este mai uşor să iei măsuri pentru a-ți păstra aura echilibrată şi protejată.

De fiecare dată când treci printr-o stare emoțională puternică, o schimbare corespunzătoare se va petrece în aura ta. Aceasta poate afecta culoarea, forma sau alte aspecte. Acelaşi lucru este valabil pentru reacții mentale şi spirituale. Activitățile la care participi se reflectă în propria ta aură. în Capitolul 5 vei învăța cum să interpretezi percepțiile aurice, îndeosebi cele asociate culorilor.

Culorile şi intensitatea acestora pot varia în mod : spectaculos de-a lungul zilei. Totul se petrece în strânsă ^legătură cu evenimentele ce au loc în viața ta. De obicei există una sau două vibrații coloristice de bază care sunt mai stabile, reflectând faze în care eşti implicat pentru o anumită perioadă.

Stabilitatea acestor culori se poate întinde pe o durata de o lună până la un an. Intensitatea culorii este ca un barometru de-a lungul evoluției în acest timp.



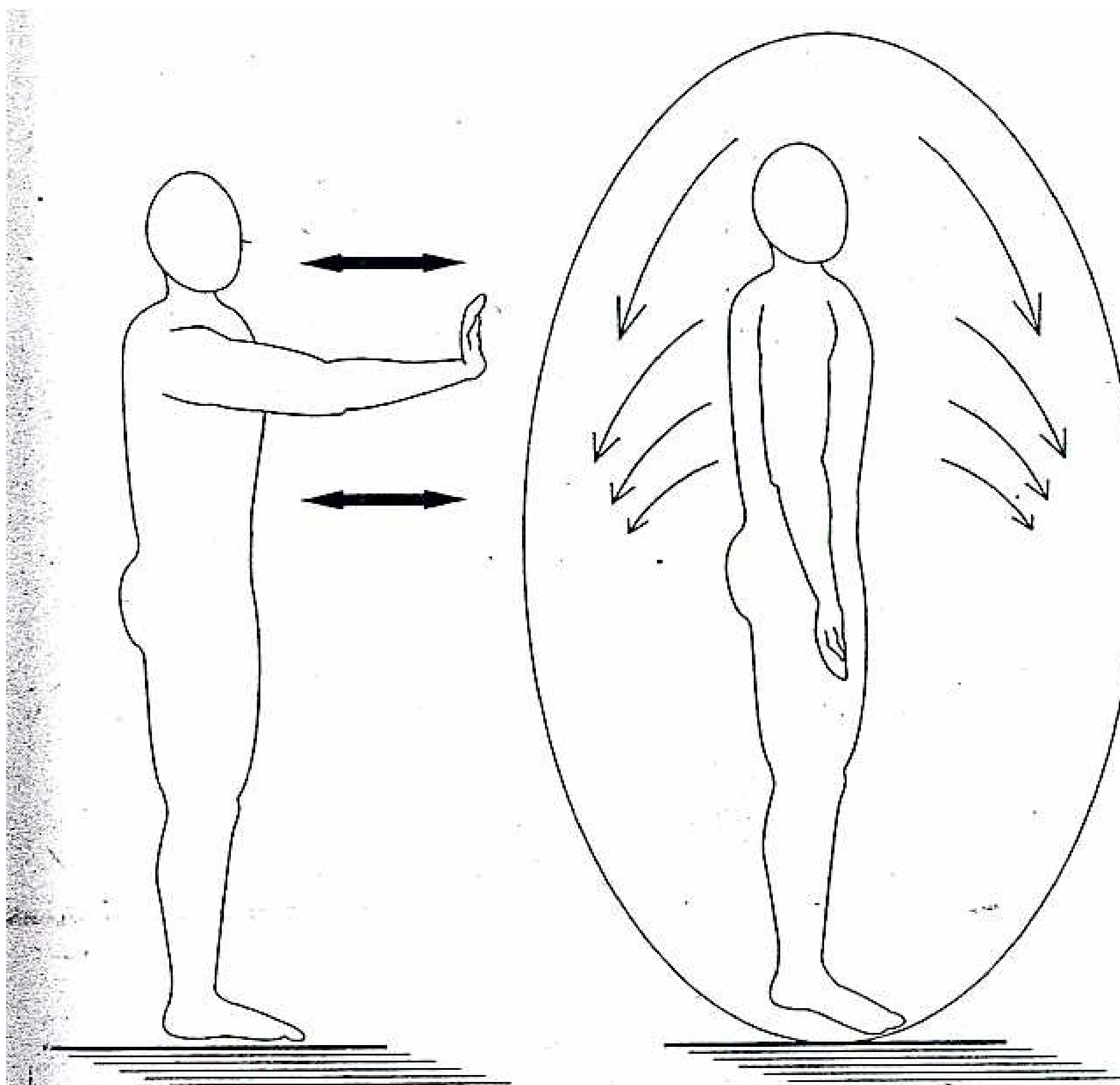
De exemplu, o abundență de culoare verde în aură, cu o extindere până la 1,5 - 2 metri în jurul corpului reflectă o perioadă de creştere şi schimbări şi poate dura între patru şi şase luni. Din nou, însă, nu trebuie să ne fixăm în mod rigid la o singură interpretare. De-a lungul unei zile pot avea loc mai multe schimbări în coloristica aurei, fiecare vibrație fiind suprapusă tipului de energic în care eşti implicat în momentul respectiv. In mijlocul culorii verzi despre care vorbeam mai sus poți găsi felurite alte culori şi intensități, fiecare reflectând aspecte ale evoluției şi schimbării. Acest aspect este cel care face din interpretarea aurei un proces dificil, care va trece în mod inerent prin tatonări şi greşeli, necesitând antrenament şi folosirea intuiției

EXERCIȚIU
ATRAGEREA SI RESPINGEREA AUREI

Acesta este un exercițiu care poate fi executat cu uşurință împreună cu un prieten. Este un foarte bun mijloc de a dovedi faptul că energia aurică din jurul tău este întrepătrunsă cu corpul fizic şi îl afectează în mod constant.

1. Cere-i prietenului să stea în picioare cu spatele la line.
2. Îndepărtează-te la o distanță de aprox. 1 m şi ridică-ți palmele ca şi cum le-ai sprijini de spatele lui (vezi diagrama din pag. 33).
3. întinde brațele şi mâinile încet, ca şi cum ai împinge un zid invizibil.
4. Odată perfect întinse, retrage-ți brațele şi mâinile ca şi cum ai trage spre tine acel zid invizibil.
5. Repetă aceste mişcări. împinge. Trage. înainte. înapoi. Păstrează mişcarea lentă şi concentrează-te asupră-i.
6. Prin aceste mişcări produci fenomenul de împingere şi tracțiune asupra aurei prietenului tău. Ca rezultat, vei vedea corpul său legănându-se înainte şi înapoi. Când execuți mişcarea de împingere, corpul prietenului se va înclina înainte. Mişcarea ta de tracțiune îl va determina să se aplece spre spate.
7. Motivul pentru care persoana cu care faci acest exercițiu trebuie să stea cu spatele la tine este să nu vadă mişcările pe care le faci şi în acest fel să fie influențată de ele, în mod inconştient.

8. Uneori clătinarea corpului care rezultă din acest exercițiu nu este uşor detectată de participanți, de aceea puteți folosi o a treia persoană, pe post de observator. Această persoană trebuie să stea la o distanță de trei-patru metri, lateral, astfel încât să vă observe pe tine şi prietenul tău din profil. Mişcarea corpului ca rezultat al acțiunii asupra aurei va G lesne vizibilă.
9. Schimbați. Pune-1 pe prieten să imprime mişcarea de împingere şi tracțiune asupra aurei tale. Apoi, ia tu însuți locul observatorului. Adu-ți aminte, în acest moment te afli la începutul unui proces care are ca scop confirmarea realității câmpului aurie ce înconjoară corpul uman.
10. Uneori este bine ca cineva să stea în fața persoanei a cărei aură este obiectul exercițiului de mai sus. Unele persoane reacționează atât de sensibil, încât prezența unui •'prinzător" devine necesară pentru a evita căderea în momentul balansării imprimate de împingerea aurei.



Atragerea şi respingerea aurei

Cum să simţi aura

Majoritatea oamenilor se împart în două categorii: cei care nu cred în existenţa câmpului aurie, şi cei care cred că un astfel de câmp poate exista, dar este imposibil de văzut. Din fericire, noi putem dovedi că aura există şi poate fi văzută.

În general, oamenii văd şi simt doar ceea ce le este necesar sau folositor pentru ei înşişi şi viaţa lor imediată, individuală. In zilele noastre omenirea a devenit aproape complet ignorantă în ceea ce priveşte funcţiile şi

activitățile corpului fizic. A apărut această idee precum că avem doctori care se ocupă de acest domeniu, de ce să ne mai batem noi înşine capetele degeaba? Din păcate, adoptând această atitudine cedezi altcuiva propria ta responsabilitate şi o mare parte din controlul şi puterea ta interioare. Când te comporți cu atâta uşurință față de propriul tău corp fizic, nu este de mirare că ajungi să creezi prejudicii majore energiilor subtile de viață care te înconjoară.

Acest capitol îşi propune să-ți dezvolte conştiința şi puterea de percepție a câmpurilor de energie subtilă din jurul tău. Te va ajuta să simți şi să vezi emanațiile energetice ale corpului. Te va ajuta să înțelegi influențele acestora asupra ta. Cheia succesului acestor exerciții este alcătuită din practică şi perseverență.

Exercițiile sunt organizate într-o formă progresivă. După cele câteva exerciții simple de la începui, începi să simți şi apoi să experimentezi câteva din energiile aurice mai subtile. Pe măsură ce avansezi spre exercițiile următoare, vei ajunge nu numai să simți, ci să şi vezi aceste energii.

Din nefericire, când vine vorba de aură, avem deseori de-a tace cu dificultăți provenind din sistemul de credință al persoanei. Indiferent de argumentele ştiințifice, dacă cineva crede că astfel de energii nu există, sarcina de a deschide drumul spre o realizare poate fi extrem de dificilă. Majoritatea oamenilor cresc complet inconştienți sau ştiind mult prea puțin despre energiile subtile ale vieții. Pentru ei, astfel de experimente sunt rezultatul purei imaginații. Exercițiile pe care le propunem ajută la deschiderea acestor bariere de gânduri şi idei limitate. Ele vor trezi din nou şi vor extinde acele percepții subtile care s-au închis în timpul copilăriei, în acelaşi timp îți vor mări sensibilitatea şi-ți vor dezvolta capacitatea de vizualizare a aurei.

Momentul în care vei remarca rezultatele acestor experimente diferă de la o persoană la alta. Cuvântul cheie este: perseverență. La început, anumite exerciții vor avea mai mult succes decât altele. Nu te descuraja de o nereuşită .în primele încercări de a experimenta şi vedea aura. Gândeşte-te că este nevoie de timp şi practică pentru a învăța orice tehnică nouă. ***Ține minte: este un fenomen natural pentru fiecare din noi să vedem aura!*** Capacitatea de a realiza acest lucru dormitează în noi. Trebuie să începi prin a exersa acele simțuri şi muşchi care nu sunt folosite, încet şi constant. Dacă perseverezi şi nu te descurajezi, eforturile tale vor fi încununate cu succes!.

Deşi aceste exerciții"pot fi distractive şi plăcute, nu uita că scopul lor este foarte serios. A învăța să vezi aura este o responsabilitate față de tine însuți şi față de cei din jur. Ia exercițiile în serios şi gândeşte-te tot timpul că te-ai îmbarcat la bordul unei călătorii de o viață, un proces continuu de autoperfecționare. Devii inițiatorul unui proces care te va ajuta să te cunoşti pe tine însuți şi pe cei din jur în mod foarte intim. Adu-ți aminte că păşeşti într-un teritoriu care conduce la percepții sacre. Tratează toată - această transformare cu adânc respect.

Pentru a ajunge la împlinirea efectelor exercițiilor noastre, trebuie să înveți cum să foloseşti concentrarea relaxată. Dacă forțezi prea mult, blochezi progresul. învață cum să meditezi şi să-ți relaxezi corpul înaintea exercițiilor.

Este de-a dreptul binefăcător ca la început să execuţi o scurtă relaxare. Pentru câteva momente, închide ochii şi respiră adânc, din diafragmă. Concentrează-te asupra fiecărei componente a corpului, începând cu picioarele. Trimite mental senzaţii calde, de relaxare, către acea parte din corp. încearcă să vezi, să simţi, să imaginezi această senzaţie atingând şi învăluind tălpile, întâi una, apoi cealaltă, şi urcând încetişor de-a lungul picioarelor, traversând fiecare grup de muşchi, până ajunge în creştetul 'capului.

Acordă toată atenţia necesară acestui exerciţiu, şi nu te grăbi. închide ochii şi respiră adânc, ritmic. Pentru completarea atmosferei poţi folosi o casetă cu muzică relaxantă sau înregistrări de sunete din natură. Cu cât te opreşti mai mult timp asupra unei părţi a corpului, cu atât mai relaxat vei fi, şi cu cât eşti mai relaxat, cu atât mai bine te vei putea concentra. Acest lucru care este esenţial pentru a deveni sensibil la energiile subtile din juru-ţi.

Relaxarea creează o condiţie hiperestetică. Devii hipersensibil - dacă ai fost vreodată smuls dintr-o reverie sau' vis de soneria telefonului sau un • zgomot puternic, cunoşti această senzaţie. Când eşti relaxat - într-o stare de conştientă intermediară - simţi energiile din afară cu mai multă intensitate. Telefonul pare că sună mai tare. Mirosurile sunt mai puternice. Lumina şi culorile devin mai strălucitoare. Din acest motiv, relaxarea te va ajuta să sesizezi energiile subtile ale aurei cu mult mai multă uşurinţă, deoarece creează o amplificare a capacităţii tale de percepţie.

Exerciţiul nr. 1

Cum să simţi energiile subtile

în acest exerciţiu vei învăţa cum să devii mai sensibil la emanaţiile subtile care înconjoară corpul tău fizic. Acest exerciţiu poate fi executat de unul singur sau împreună cu' un prieten.

Mâinile constituie puncte în care se concentrează o mai mare cantitate de activitate energetică. Corpul deţine şapte astfel de puncte, asociate sistemului tradiţional de ***chakra***[1] (vezi pagina 39). Emanaţiile de energie sunt mai puternice în jurul acestor puncte ale corpului. Mâinile devin extrem de sensibile la energiile subtile care înconjoară corpul, şi pot fi folosite atât pentru a simţi cât şi pentru a proiecta aceste energii în afară. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „Atingerea Regelui" - vindecarea prin pase deasupra corpului.

Mâinile constituie obiectul primelor exerciţii, fiind cel mai uşor mijloc de a detecta energiile subtile ale aurei. Pe măsură ce măreşti receptivitatea unui aspect, sensibilitatea ta generală va creşte în mod proporţional.

1. Aşează-te într-o poziţie confortabilă. îţi va fi de folos să execuţi un exerciţiu de relaxare, pentru început.

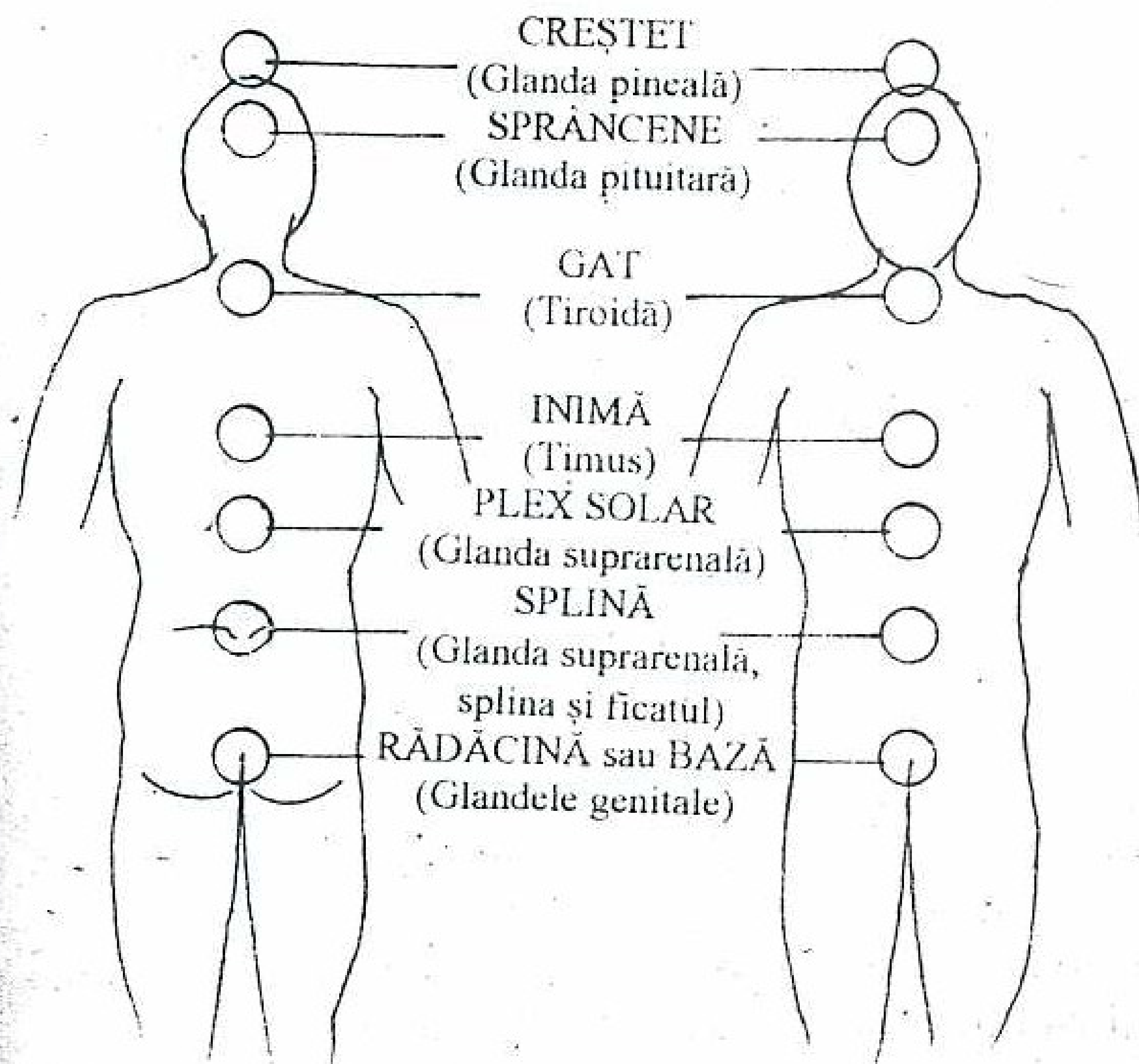
---

[1] *chakra:* in filozofia yoga, unul din cele şapte centre de energie spirituală din corpul uman (din sanscrita, „roata").

2. Freacă mâinile rapid, timp de 15-30 secunde, pentru a "activa senzorii din palme.

3. întinde mâinile la aproximativ 30 - 40 cm înaintea bustului, cu palmele față în față. Păstrează o distanță de 60 cm între mâini.

4. Apropie încet mâinile una de cealaltă, cât se poate de mult, tară să se atingă.



Sistemul Chakra

Centrele *chakra* sunt puncte de tranziție pentru toate energiile care exist intră sau ies din și în corp. Ele ajută la distribuirea energiilor pent împlinirea funcțiilor fizice, emoționale, mentale și spirituale. Cele șap *chakra* majore sunt centrele celei mai înalte activități electromagnetice d

5. Retrage-te încet, până la o distanță de aproximativ 15 cm. Repetă mişcările. Păstrează un ritm constant şi, lent (vezi figura de sus din pag. 41).

6. Fii atent la senzațiile pe care le ai în timpul acestui exercițiu. S-ar putea să simți o presiune care creşte. Poți avea alte senzații, de elastic, de exemplu, sau o gâdilare, ori presiune, sau chiar de materie densă care se naşte între mâinile tale. S-ar putea să ai senzația de căldură, sau de frig. Unele persoane încearcă o senzație pulsatorie.

7. Gândeşte-te câteva minute şi încearcă să defineşti ceea ce simți. Nu-ți pune problema dacă este cumva doar imaginația ta care creează aceste senzații. Nu te îngrijora că ceea ce constați este diferit de ce simt alții; este normal. Adu-ți aminte că aura ta are frecvența sa proprie, şi poate deci crea senzații diferite. Ceea ce contează este numai ceea ce simți ***tu însuți.***

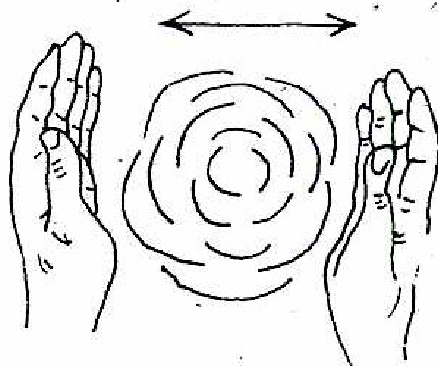
8. Acest exercițiu te ajută să-ți antrenezi puterea de concentrare. De asemenea, contribuie la dovedirea faptului că energia nu se opreşte la nivelul pielii. Este interesant să notezi, într-un carnet senzațiile pe care le-ai avut în cursul acestui exercițiu, pentru a le putea compara cu ceea ce vei simți mai târziu, când vei fi deja mult mai antrenat în această abilitate. Urmărirea efectelor te va ajuta să recunoşti progresul pe care 1-ai realizat în experimentarea energiilor subtile din jurul corpului.

9. După ce ai completat acest exercițiu, mergi cu un pas mai departe. îndoaie brațul stâng, cu mâneca suflecată. Ține mâna dreaptă deasupra brațului stâng, la aproximativ 30 - 40 cm (vezi figura de jos din pag. 41). Notă: persoanele stângace pot inversa poziția descrisă mai sus.

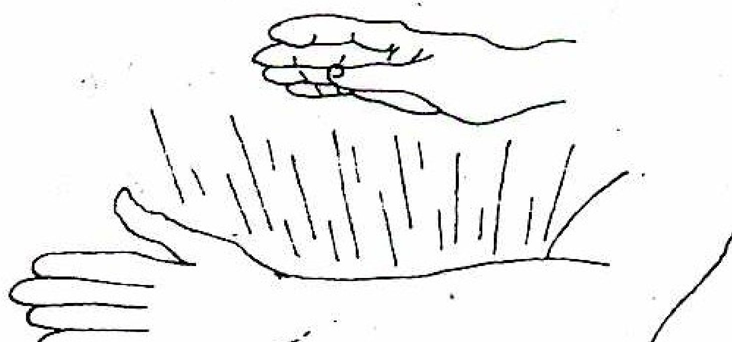
10. Coboară încetişor mâna către brațul dezgolit. Fii atent la ceea ce simți. Cât de mult te-ai apropiat de braț când începi să simți energia care emite din palmă? Adu-ți aminte: poți simți o senzație de presiune, căldură, răcoare, densitate, etc. Va fi ceva foarte asemănător cu ceea ce ai experimentat între mâini, mai înainte - poate nu cu aceeaşi intensitate, dar destul de puternic pentru a putea simți. Dacă nu simți nimic, repetă exercițiul, lent. Gândeşte-te că te afli în mijlocul unui proces de trezire la conştient a capacității de percepție a energiilor subtile din jurul tău.

CUM SĂ SIMȚI ENERGII SUBTILE

Mișcarea orizontală a mâinilor determină energia din jurul lor să acumuleze între palme, făcând-o să fie mai ușor de perceput. Mâinile dev mai sensibile la contactul cu energiile subtile.



Pe măsură ce mâinile devin mai sensibile, le poți folosi pentru detectarea energii aurice emanând din alte părți ale corpului. Aceste senzații pot apă sub formă de căldură, presiune, gâdilare, etc.



Exercițiul nr.2

Cum să trimiți si să simți forme de energie

O veche axiomă ocultă spune: „Gândul este urmat de energie", formele tale de energie aurică vor G îndreptate spre aceleaşi obiective ca şi gândurile tale. Aura ta îşi ajustează frecvența în funcție de gândurile pe care le ai. Dacă te concentrezi asupra unei întâlniri importante, aura ta va adopta frecvența unei vibrații serioase, corespunzătoare ocaziei. Dacă faci pregătiri pentru vacanță, în momentul când începi acesta vacanță aura ta s-a. acomodai unei vibrații mai relaxate. Dacă înveți cum să percepi şi să controlezi propria ta aură vei putea deveni mult mai conştient de formele de energie mentale pe care le proiectezi şi pe care le primeşti de-a lungul zilei.

Eşti expus în permanență câmpurilor de energie exterioare, lucru care poate avea un efect asupra câmpului tău aurie şi poate influența echilibrul tău personal. Aceste energii sunt cât se poale de variate - de la supărare şi enervare până la dorința de a cumpăra ceva. Pot G energii de căldură şi

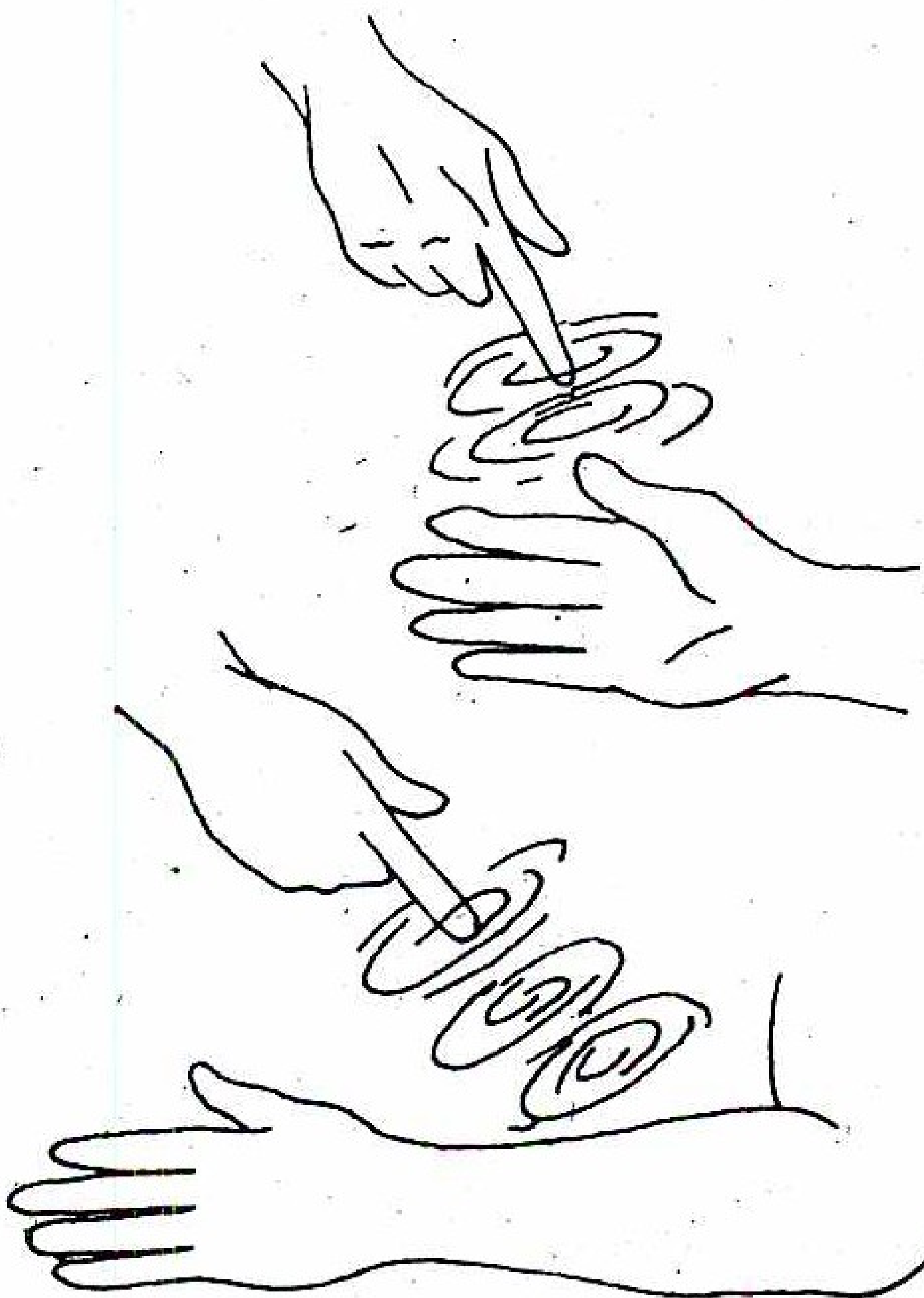
prietenie sau dimpotrivă, de manipulare şi duşmănie. Cu cât devii mai sensibil la propria ta aură, eu atât mai mult poţi să recunoşti şi să controlezi energiile cărora le permiţi accesul în şi din câmpul tău individual.

Probabil fiecăruia din noi ni s-a întâmplat să păşim într-o cameră care degaja senzaţia că tocmai s-a întâmplat ceva, o ceartă sau bătaie. Camera are un .simţământ" distinct Aerul parc dens şi tensionat. Devenim noi înşine un pic neliniştiţi. Există multe astfel de reziduuri energetice care nu sunt atât de uşor detectabile, dar care te pot afecta în mod foarte serios dacă nu-ţi sporeşti atenţia şi sensibilitatea în a le percepe.

în exerciţiul următor te vei antrena în mărirea gradului de conştientizare a modului în care te afectează energiile exterioare. Pe măsură ce creşti sensibilitatea ta aurică, vei putea să blochezi energiile care creează stress şi să le capacitezi pe cele care vindecă.

1. Aşează-te într-o poziţie confortabilă. Relaxează-te timp de câteva minute. Poţi să ţii ochii închişi în timpul acestui exerciţiu - dar nu este obligatoriu.
2. Ţine o mână deschisă cu palma în sus. îndreaptă degetul arătător al celeilalte mâini către "palma deschisă." Vârful degetului întins trebuie să se afle la o distanţă de 8 - 15 cm de cealaltă mână.
3. Respiră adânc de câteva ori. în timpul respiraţiei, imaginează energia care se acumulează în mâna cu degetul arătător întins.
4. După câteva minute, începe să roteşti încet degetul arătător; gândeşte-te cum un curent de energie se desprinde în spirală din acest deget şi creează un cerc de energie care atinge palma deschisă a celeilalte mâini. încearcă să vezi această spirală de energic. Nu-ţi face griji dacă nu cumva totul este imaginaţie; gândeşte-te că exersezi ca să-ţi dovedeşti ţie însuţi că energia urmează gândurile (vezi diagrama din pag. 44).
5. Fii atent la ceea ce simţi în palma deschisă.

La fel ca şi exerciţiul de mai înainte, senzaţia variază de la o persoană la alta. Poţi simţi un cerc de căldură care se formează; sau, poţi să identifici ca o densitate, presiune ori gâdilare în forma unui cerculeţ, în podul palmei. Uneori este bine să închizi ochii când ajungi la acest punct, pentru a mări claritatea senzaţiei. Cu cât te concentrezi mai mult şi proiectezi energia din momentul creării mentale până la materializarea prin degetul arătător, cu atât senzaţia va deveni mai puternică.



6. După ce ai executat acest exercițiu folosind podul palmei, încearcă din" nou, de data aceasta asupra antebrațului gol. Vizualizează energia şi trimite-o în mici spirale către pielea brațului. Fii atent la ceea ce simți. După mai multă practică, vei observa că senzația este foarte asemănătoare, singura diferență constând în intensitate. Prin astfel de exerciții înveți cum să

recunoşti acele subtile semnale care îţi anunţă prezenţa unei influenţe exterioare asupra câmpului tău energetic. '

7. O altă variantă poate fi executată împreună cu o altă persoană. Stai în picioare, în spatele partenerului, şi întinde mâna spre el, la aproximativ 15 - 30 cm distanţă. Trimite încetişor energie prin mână către spatele partenerului, exact la fel cum ai procedat mai înainte. Foloseşte forme geometrice simple, cum ar fi de exemplu un cerc, pătrat sau triunghi. Cere-i să încerce să simtă ceea ce desenezi pe spatele lui, fără să-l atingi. Repetă mişcarea. Concentrează-te asupra energiei pe care o proiectezi.

8. Cere-i partenerului la acest exerciţiu să identifice forma pe care o desenezi asupră-i. Urmăreşte cu atenţie ceea ce simte şi-compară cu propriile tale senzaţii din exerciţiile precedente.

9. Gradat, măreşte distanţa. Care este distanţa la care te poţi îndepărta de braţ şi totuşi să simţi cercurile? Cât de departe Poate să stea cineva de spatele tău, proiectând forme de energie asupra ta, şi totuşi să le poţi identifica? Exişti vreo diferenţă când distanţa creşte? Răspunsurile pe care le dai la toate aceste întrebări fac parte din antrenamentul pentru mărirea sensibilităţii tale generale la energiile subtile şi efectele lor asupra aurei.

10. Coboară încet mâna către braţ. Fii atent la ceea ce simţi. Cât de mult te poţi apropia de braţ până când începi să simţi energia emanând din acesta? Adu-ţi aminte: senzaţia pe care o ai poate fi de presiune, căldură, răcoare, densitate, etc. Va fi foarte asemănătoare cu ceea ce ai simţit între palme, în primul exerciţiu. S-ar putea să nu fie tot atât de puternică, dar o vei simţi. Dacă nu, repetă exerciţiul, încet. Gândeşte-te că te afli în mijlocul unui proces de trezire la viaţă a capacităţii de percepţie a. energiilor subtile din jurul tău.

Exerciţiul nr.3

Detectarea intruziunilor aurice

Pentru acest exerciţiu, efortul se îndreaptă către creşterea sensibilităţii la momentele când energii exterioare ating, interacţionează sau se introduc în câmpul tău aurie. Vei avea nevoie de un partener pentru acest exerciţiu.

1. Relaxează-te. Stai în picioare cu spatele la un zid, cu ochii închişi.
2. Partenerul stă în partea opusă a camerei.
3. Scopul este ca partenerul să păşească încet, fără zgomot, spre tine, până când îl simţi intrând în spaţiul tău aurie; trebuie să se mişte încet, făcând o pauză după fiecare pas.
4. Păstrează-ţi ochii închişi şi imaginează-ţi camera cu mintea şi cu aura. Este bine să-ţi pui vată în urechi şi să-ţi legi ochii, astfel încât să nu primeşti nici un fel de indicaţie vizuală ori sonoră. Concentrează-te asupra felului în care simţi camera înainte de a începe exerciţiul. Notează schimbările pe care le percepi pe parcursul desfăşurării acestuia.
5. Cât de mult trebuie să se apropie partenerul tău înainte de a-l putea simţi? Ce fel de senzaţii primeşti? Poţi simţi când partenerul merge într-

o parte sau alta a camerei? Adaugă o a treia persoană, apoi a patra. Poţi să simţi energiile lor mai uşor dacă se mişcă împreună?

6. Acesta este un exerciţiu bun pentru antrenament şi distracţie în acelaşi timp. Nu ezita să-l transformi şi să fii creativ. Marchează un punct la 2 - 3 m depărtare înainte de a începe. închide ochii, şi concentrează-le asupra acelui punct. Poţi să simţi când partenerul trece peste acea linie invizibilă? Ce fel de senzaţie ai? Ce se întâmplă dacă două persoane păşesc în acelaşi timp peste acea linie?

Ceea ce ai învăţat până acum este faptul că prezenţa ta se extinde în afara corpului tău fizic. Te afli în centrul unui proces de creştere a sensibilităţii faţă de propriul tău câmp aurie. Pe măsură ce-ţi cultivi această capacitate, şi percepţia ta vizuală se va dezvolta.

Cum să vezi aura

Vizualizarea aurei ţine mai mult de condiţia fizică decât de o stare metafizică. Oricine poate învăţa cum să distingă aura. Partea dificilă este cum să interpretezi ceea ce vezi, şi pentru aceasta ai nevoie să foloseşti capacităţile intuitive şi metafizice. Ne vom ocupa de interpretarea a ceea ce vezi în Capitolul 5 al acestei lucrări.

Există două moduri de a vedea aura: intuitiv sau obiectiv. Nu există unul mai bun decât celălalt, atâta vreme cât ceea ce pi vezi este interpretat în mod corect. Ambele modalităţi ajung la acelaşi rezultat.

Prin metoda intuitivă, aura este văzută cu ochiul minţii mai degrabă decât cu ochiul fizic. Pentru a realiza aceasta, este nevoie să înveţi cum să te relaxezi şi să vizualizezi o persoană în minte. După aceea, chestionează-ţi intuiţia despre energia aurică a persoanei respective. Care este culoarea primară a acestei persoane? Ce alte culori conţine, şi cum sunt ele H distribuite? Ce anume exprimă aceste culori şi ce indicaţii furnizează asupra energiei persoanei respective la nivel fizic, emoţional, mental şi spiritual?

Adeseori, aceste percepţii intuitive ale aurei sunt la fel de corecte şi complete ca şi cele fizice, dacă sunt interpretate |: corespunzător. După cum am mai precizat, nu există un mod de ?„percepţie care să fie mai bun sau mai eficient decât celălalt. Totuşi, percepţia fizică" oferă mai multe elemente „tangibile" despre câmpurile de energie subtilă.

Percepţiile intuitive ale aurei sunt mai uşor de preluat de la altcineva decât de la tine însuţi. Este foarte uşor să te confunzi pe tine însuţi în ceea ce ici drept percepţii din afară, şi să descrii ceea ce doreşti să vezi în propria ta aură mai degrabă decât ceea ce există cu adevărat în faţa ta!- De aceea este bine să obţii o confirmare a intuiţiei. în următorul capitol vom descrie folosirea pendulului şi a baghetelor magnetice - câteva instrumente simple care oferă o verificare obiectivă a percepţiilor intuitive.

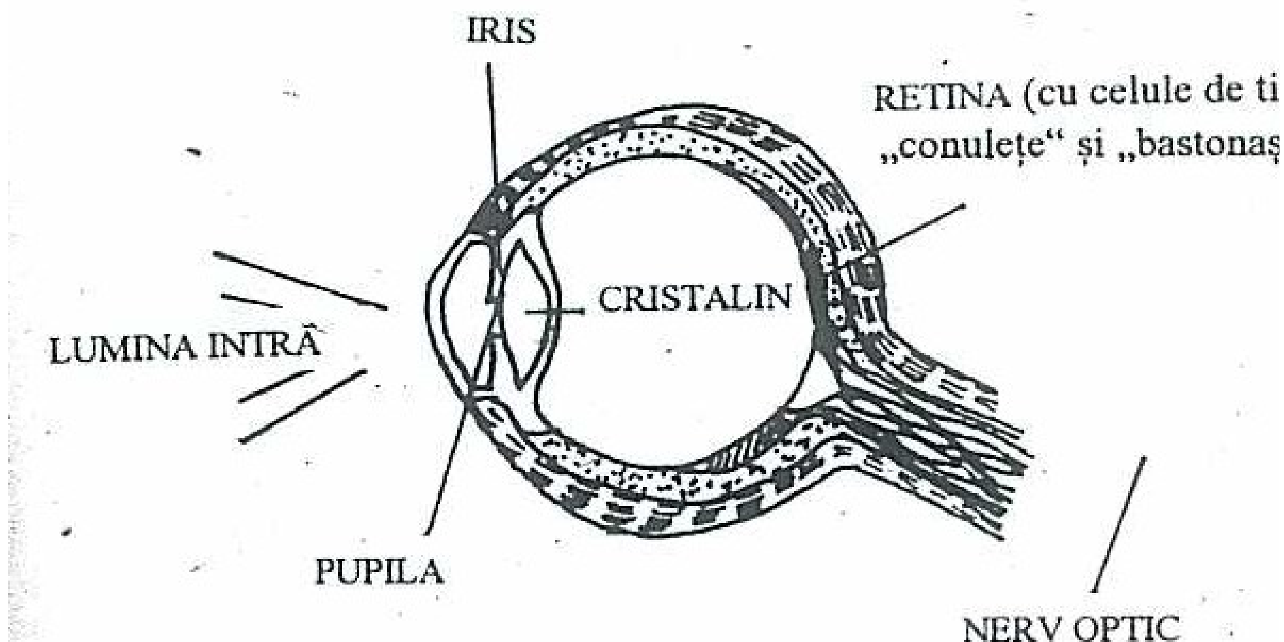
Oricine poate învăţa cum să vadă aura şi în mod obiectiv. Este o capacitate naturală, proprie fiecăruia. Majoritatea copiilor văd aura, dar nu sunt învăţaţi în a o recunoaşte ca atare. Se întâmplă adeseori ca părinţii să vorbească despre imaginaţia colorată a unui copil când acesta se referă la

senzaţii şi impresii subtile, legate de câmpuri aurice sau ghizi spirituali. De cele mai multe ori, copilul este programat de către părinţi şi societate să creadă că astfel de percepţii sunt imaginare şi ţin de ireal. Ca urmare, copilul se închide şi capabilitatea de înregistrare a semnalelor se atrofiază. Din fericire, aceste abilităţi pot fi readuse la viaţă şi redezvoltate, indiferent cât de îndelung au dormitat.

Iţi poţi antrena ochii să primească şi să traducă o cantitate mai mare din spectrul luminii. Pentru a înţelege cum, trebuie să ştii cum funcţionează mecanismul ocular, în special pupila, irisul şi retina.

După cum se vede în diagrama din pagina 51, pupila este o mică deschizătură care lasă lumina să pătrundă. Motivul pentru care pupila este neagră este acelaşi pentru care fereastra unei case văzute de departe arată neagră. Interiorul nu este la fel de luminos ca exteriorul. Pupila ta poate fi ajustată ca să lase să intre mai multă sau mai puţină lumină.

Pupila se micşorează la lumină puternică şi creşte când luminozitatea scade. Irisul deschide şi închide pupila. Funcţia acestui muşchi este de a controla cantitatea de lumină care intră în pupilă.



Irisul, un muşchi al ochiului, se ajustează pentru a lăsa o anumită cantitate de lumină să străbată prin pupilă. Această lumină trece prin cristalin şi stimulează retina. în interiorul retinei se află fibre nervoase extrem de sensibile, numite conuleţe şi bastonaşe. Când comitetele şi bastonaşele sunt stimulate, sunt eliberate anumite substanţe chimice care te ajută să detectezi şi să înregistrezi lumina în diferite culori şi intensităţi. Exerciţiile din acest capitol te ajută să stimulezi o viziune coloristică mai vie şi o percepţie superioară.

Lumina lăsată să intre prin mişcarea irisului trece prin cristalin şi acţionează asupra retinei. Retina este adevărata parte sensibilă la lumină, conţinând celule nervoase numite conuleţe şi bastonaşe, care ajută la detectarea culorilor şi intensităţilor specifice luminii. în urma stimulării

conuleţelor şi bastonaşelor, o substanță chimică este secretată, care serveşte la traducerea acestor stimulări în culori şi intensități specifice de lumină. Semnale conținând această informație sunt trimise în continuare prin intermediul nervului optic către creier, iar tu primeşti o definiție a ceea ce vezi.

Cu cât mai puternic sunt stimulate celulele retinei, cu atât mai subtile vor fi emanațiile luminoase pe care le" vei putea detecta. Exercițiile oculare din acest capitol întăresc muşchii ochilor, ajutându-te să-ți controlezi vederea mai mult decât ți-ai închipuit vreodată că este cu putință. Se pare că în mod normal folosim doar 15 până la 20 la sută din celulele retinei, şi deci nu este de mirare că majoritatea oamenilor nu sunt în stare să detecteze energia luminoasă subtilă a aurei.

Dr. Arthur Guyton, profesor de fiziologic, afirmă: „între limita maximă de adaptare la întuneric şi limita maximă de adaptare la lumină, retina ochiului îşi poate modifica sensibilitatea la lumină de 500.000 până la 1.000.000 de ori, şi aceasta prin adaptare la schimbările petrecute în gradul de iluminare." ***(Introducere la fiziologia umană,*** W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1971, pp 427). Ceea ce înseamnă pur şi simplu că ochiul tău are potențialul de a absorbi mult mai mult din spectrul luminos decât ți-ai imaginat vreodată.

Exerciții cu diagrame optice

Un grup de specialişti au alcătuit şi folosit diagrame optice pentru a exersa şi întări muşchii oculari. Pe măsură ce fortifici muşchii, în special irisul, înveți cum să ajustezi cantitatea de lumină pe care o laşi să treacă prin pupilă spre retină. Această capacitate se poate dezvolta până la un punct în care poți discerne emanații de lumină subtile pe care nu le percepi în mod normal.

Exercițiile cu diagrame optice sunt exerciții fizice pentru muşchii oculari. Ele îți vor antrena ochii pentru situațiile în care vederea culorilor mai luminoase coincide cu detectarea luminii mai subtile. Ca orice exercițiu fizic, trebuie să începi încet şi cu răbdare. Nu obosi peste măsură muşchii cu care lucrezi. Aceste exerciții produc efect maxim dacă sunt executate zilnic, chiar de două ori pe zi, nu mai mult de 10 - 15 minute pe şedință - interval absolut suficient pentru a obține rezultate.

Fiecare din cele patru diagrame poate fi construită din carton. Dimensiunea sugerată este un pătrat cu latura de 45 cm, dar poți să adopți propriile tale măsuri. Diagramele trebuie să fie destul de mari pentru a le vedea clar, atârnate de perete la aproximativ 2 - 2,5 metri depărtare.

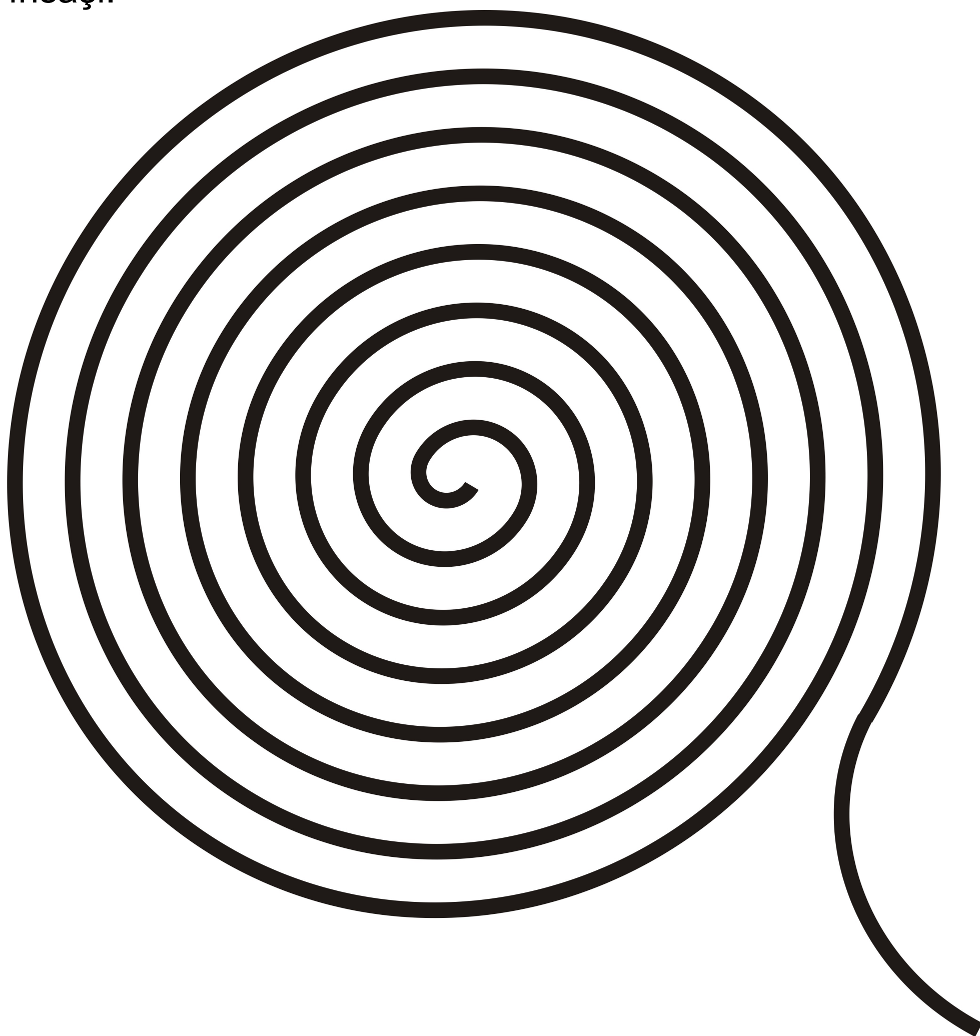
Diagramele trebuiesc atârnate la nivelul ochilor. Dacă ai hotărât să stai pe scaun în timpul acestor exerciții, aşează diagramele la nivelul ochilor în poziția aşezată. Eliberează zidul în jurul lor, pentru a elimina distracția - cel mai bine este să foloseşti un zid alb. Nu le atârna la o distanță mai mare de 2,5 metri.

1. Diagrama în spirală

Aceasta este o diagramă care ajută la întărirea muşchilor irisului. Ajută la dezvoltarea vederii în profunzime şi determină ochii să lucreze împreună. Majoritatea lucrurilor le vezi cu amândoi ochii. Când te uiți la un obiect,

amândoi ochii sunt concentraţi asupra lui. Când schimbi privirea de la un obiect apropiat către unul îndepărtat sau viceversa, muşchii ochiului tău schimbă forma cristalinului, astfel încât noul centru al atenției intră în focarul retinei. Odată cu înaintarea în vârstă, devine din ce în ce mai greu pentru ochii tăi să facă acest salt de :. la un obiect îndepărtat către unul apropiat. Dar lucrurile nu trebuie să fie astfel.

Pentru acest exerciţiu, uită-te la centrul spiralei. Concentrează-te asupra lui. încearcă să-l vezi ca un punct adânc într-un tunel, creat de spirala însăşi.

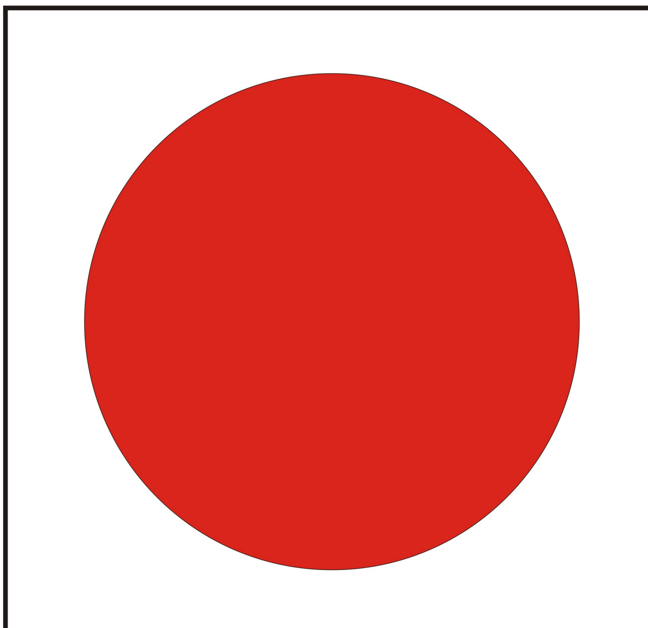
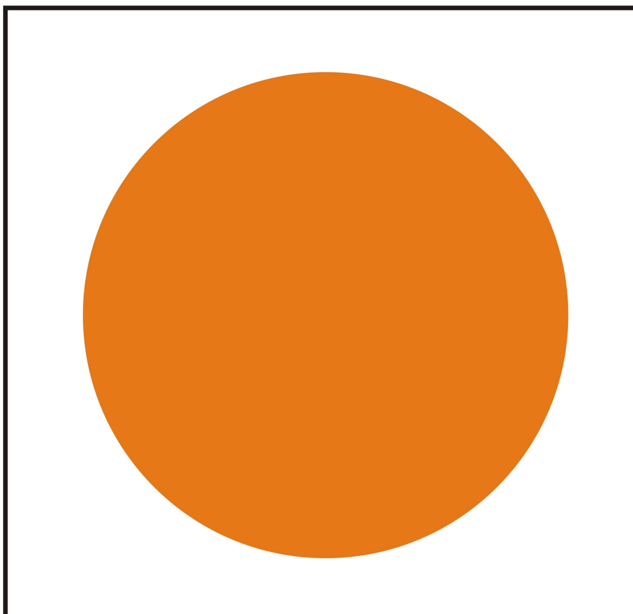
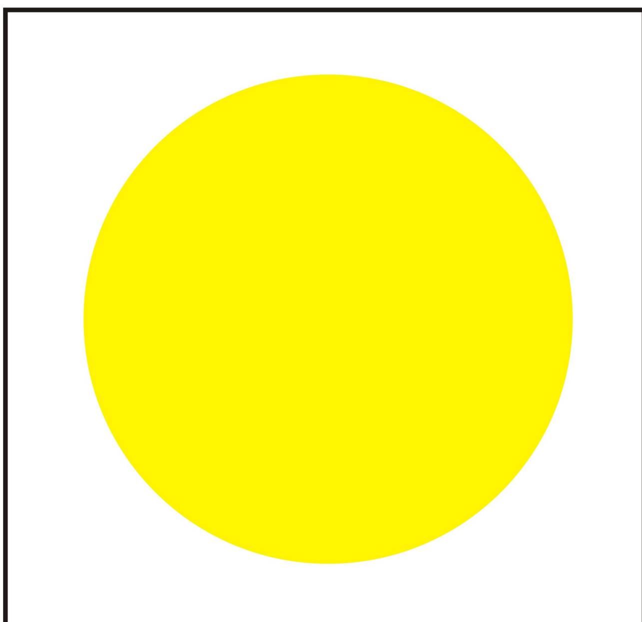
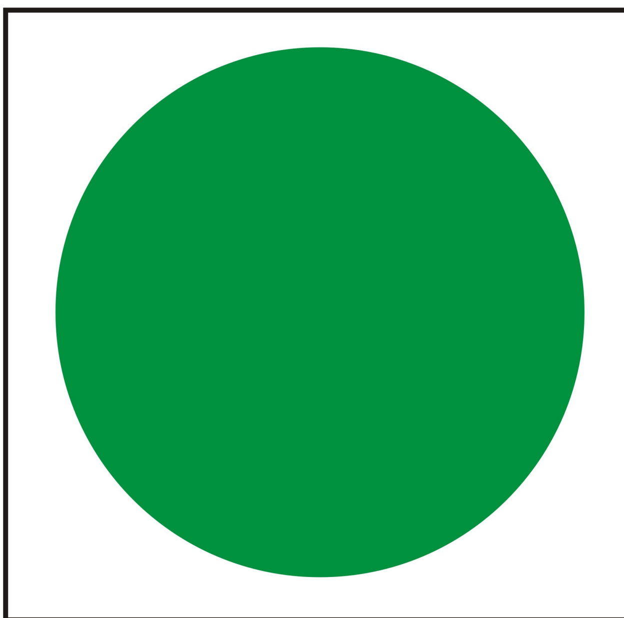
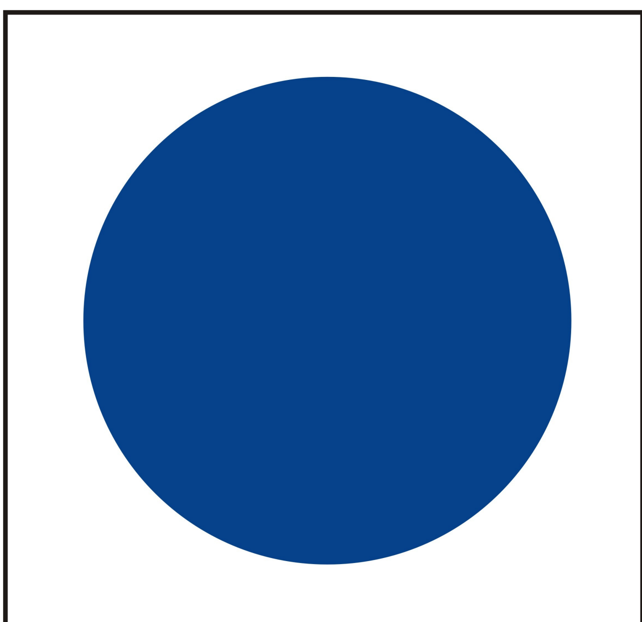
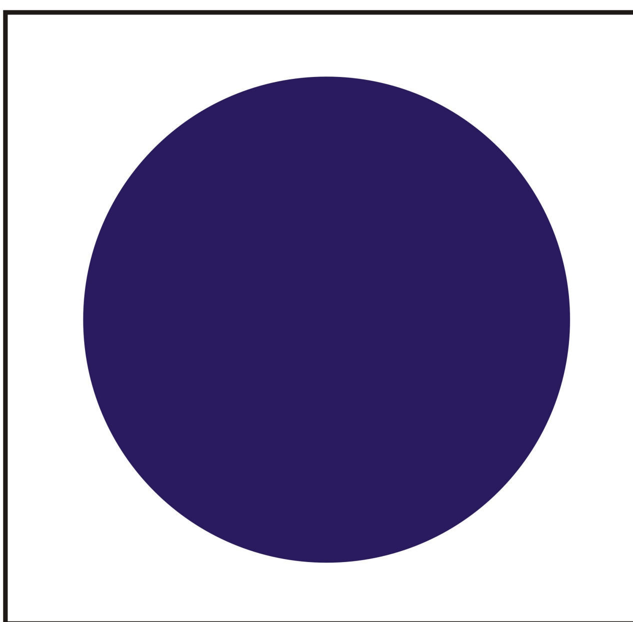


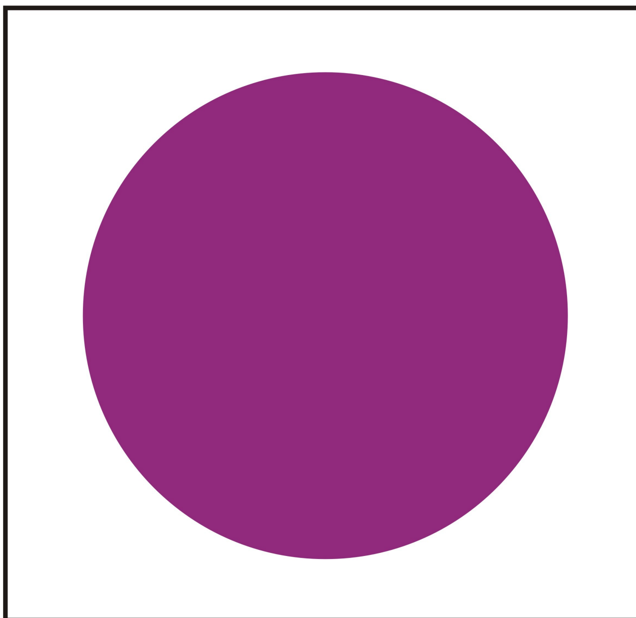
Acum, retrage-ți privirea din acest tunel, ca şi cum ai scoate centrul în afară. Schimbă din nou, lasă-ți ochii atraşi în tunel. Retrage. înăuntru. în afară. încet. Vezi mental acest-proces ca şi cum aspiri centrul spiralei către tine şi apoi îl trimiți departe de tine. Diagrama va începe să capete o formă tridimensională.

Dacă întâmpini dificultăți cu acest exercițiu, concentrează-ți privirea pe marginea exterioară a spiralei şi urmăreşte-o de jur împrejur până ajungi în centru. Apoi schimbă direcția şi ieşi din spirală. De obicei, cam a treia oară începi să simți efectul de aspirație în şi din spirală.

Repetă acest exercițiu, nu mai mult de trei - patru minute. Vei simți cum muşchii din interiorul ochilor lucrează în acest interval. Dacă în timpul exercițiului încep să te doară ochii sau ai o senzație de inconfort, opreşte-te imediat.

2. Diagrama clarității coloristice ,



Această diagramă este formată din mici cercuri colorate pe fundal alb (aproximativ 15 cm diametru). E bine să construieşti cât se poate de multe culori diferite. Poți folosi hârtie glasată, sau bucăți de pânză. Ai nevoie de cel puțin cele trei culori primare: roşu, galben şi albastru. Acest exercițiu este şi mai eficient dacă foloseşti cercuri în toate culorile curcubeului: roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo şi violet.

Cu ajutorul acestei diagrame înveți celulele retinei de tip „conulețe" să recunoască acele culori subtile pe care de obicei nu le înregistrează. Aşează diagrama în fața ta şi pune câte un cerc colorat în mijloc. Priveşte-1 cu atenție timp de 5 - 10 secunde, şi spune în minte numele culorii respective. în felul ? acesta înveți cum să recunoşti şi să identifici variațiile subtile de culori. Acest exercițiu poate fi executat în mod periodic.

Când te uiți la televizor, de exemplu, ia diagrama cu cercuri colorate cu tine şi repetă în timpul reclamelor.

Când foloseşti această diagramă ca exercițiu fizic, foloseşte o pancartă albă alături. Această pancartă, complet albă, se atârnă la acelaşi nivel cu prima, la aproximativ 30 cm depărtare.

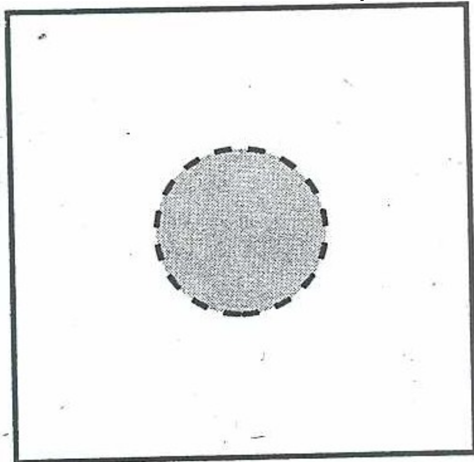
Concentrează-te asupra cercului colorat şi încearcă să-l vezi ca şi cum ar fi o minge tridimensională sau o gaură colorată în interiorul pătratului alb. Foloseşte mişcarea de absorbire din exercițiul precedent şi lasă-ți ochii să se cufunde în cercul colorat, apoi să iasă din el. Repetă de câteva ori, până simți cum intri tu însuți şi ieşi din gaura colorată.

Acum priveşte marginea exterioară a cercului colorat şi urmăreşte încet conturul, în sensul acelor ceasornicului. Repetă de patru - cinci ori, apoi schimbă direcția, şi repetă un număr egal de rotiri. Asigură-te că mişti ochii şi nu capul.

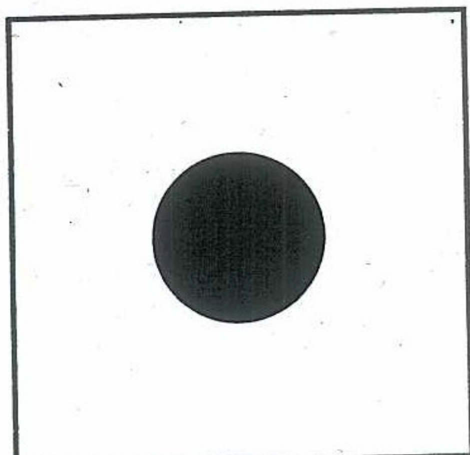
Când ai terminat mişcarea circulară, îndreaptă-ți rapid privirea către pătratul complet alb. O să vezi o imagine consecutivă apărând în acest spațiu (vezi imaginea din pagina 59). Imaginile consecutive nu fac parte din aură. De obicei apar ca şi cum plutesc în fața pancartei sau a punctului asupra

căruia te concentrezi. Imaginea consecutivă este o indicație că celulele retinei au fost stimulate în mod intens. Fă o pauză,'notând orice reacții şi efecte. Dacă nu se întâmplă nimic din toate acestea, repetă acelaşi exercițiu înainte de a trece la o altă culoare.

O parte din fenomenul de imagini consecutive se explică prin complementaritatea culorilor. De multe ori, cercul colorat se va proiecta în imaginea consecutivă pe pancarta albă în culoarea sa opusă. Acest fenomen poate li asociat cu perechea astrală a culorii. Pe măsură ce o vibrație se traduce şi reacționează asupra nivelelor subtile de viață, frecvența ei se schimbă în cea corespunzătoare pentru nivelul respectiv. Ceea ce este



Imagine consecutivă pe cartonul alb



de culoare roşie la nivel fizic se poate traduce în verde în plan astral. în spectrul luminii apar drept culori opuse, în realitate sunt doar frecvențe diferite. Avem de-a face cu exprimări diferite ale aceleiaşi energii, aplicate unor dimensiuni de viață diferite.

Aceasta este aşa-numita Lege a Reversibilității, sau efectul de oglindire. Dacă te uiți într-o oglindă, te vezi pe tine însuți, dar imaginea este reflectată în poziție inversă. Când te uiți ,şi experimentezi dimensiuni subtile cum este planul astral al existenței, se produce acelaşi efect.

Ține minte că toate nivelele şi energiile interpenetrează cu fizicul, afectându-te pe tine însuți şi mediul tău înconjurător. O parte din eforturile şi antrenamentul în a vedea şi interpreta câmpurile aurice implică o mai mare conştientizare a acestor dimensiuni subtile.

Uneori poți vedea alte culori înconjurând imaginea consecutivă. Aceste alte culori sunt semnul că începi să obții rezultate, întrucât ceea ce vezi sunt emanații subtile de lumină pe care nu le puteai detecta înainte. Curând după aceasta, vei începe să vezi deja culorile subtile chiar din momentul când execuți mişcarea de rotație în jurul cercului.

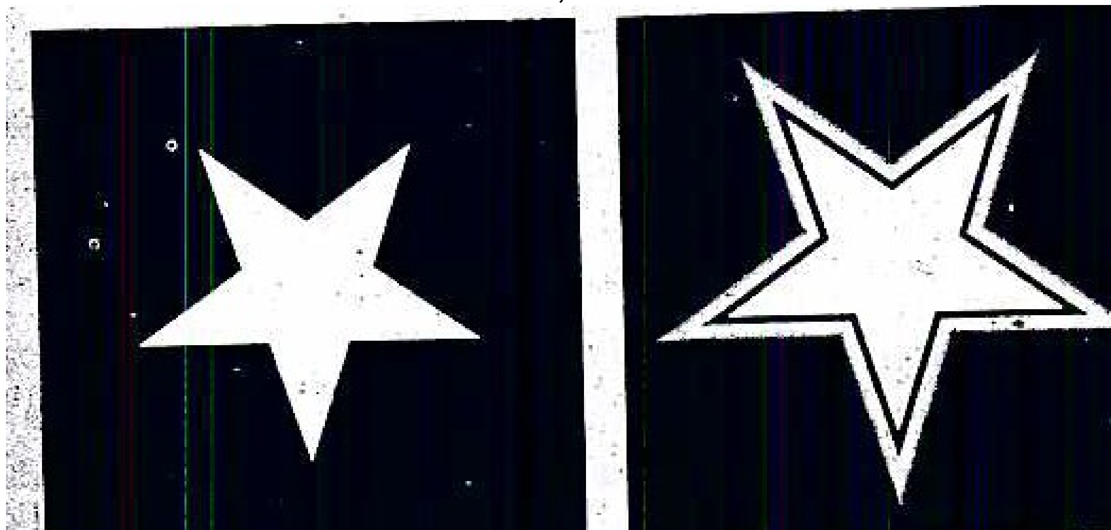
închide ochii şi lasă-i să se odihnească. Repetă exercițiul, cu o altă culoare. Notează cu atenție ceea ce experimentezi. Nu te lăsa descurajat de absența culorilor subtile sau chiar a imaginilor consecutive, după primele încercări. Practica şi concentrarea te vor ajuta să obții rezultate extraordinare. Foloseşte cât poți de multe culori în perioada de 10 - 15 minute a exercițiului.

Culorile şi corespondentele lor astrale

Roşu - Verde	Galben Verde - Roşu Violet
Albastru - Portocaliu	Roşu Portocaliu - Albastru Verde
Galben - Violet	Galben Portocaliu - Albastru Violet

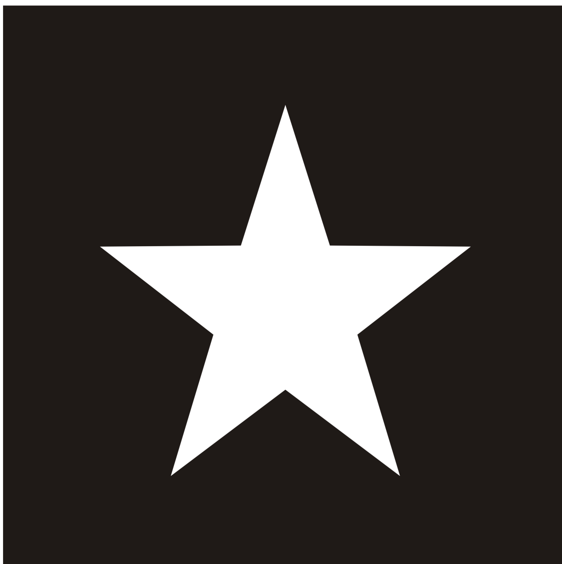
Culorile consecutive ale diagramei colorate, deşi nu fac parte din aură, indică stimularea celulelor retinei. Şi totuşi, aceste imagini consecutive reflectă culori subtile care nu erau percepute la început.

Exercițiul următor, de concentrare contrastantă, va revela o umbră secundară a stelei. Acesta este aura stelei, care devine vizibilă.



3. Diagrama contrastului luminos

Această diagramă are două funcții. În primul rând, stimulează şi exersează celulele retinei de lip „bastonaşe", a căror principală atribuție este detectarea variației intensităților luminii. În timp ce culorile sunt înregistrate în special de conulețele din retină, lumina este filtrată în general de bastonaşe. Cu cât sunt mai puternic stimulate aceste celule, cu atât mai mare este spectrul de lumină înregistrat.



În al doilea rând, această diagramă te va învăța cum să îți „concentrezi în mod subtil" privirea pentru a vedea aura în jurul oamenilor. Această concentrare subtilă este privirea unei zone - spre deosebire de actul vizual obişnuit al cărui focus este un punct specific. Ni s-a întâmplat tuturor să avem momente când părem transpuşi, concentrându-ne parcă în vid. Este genul de concentrare pe care înveți să-1 stăpâneşti folosind această diagramă. Aşa vei începe să vezi aura în jurul oamenilor cu uşurință.

în această diagramă, o stea albă este aşezată în mijlocul unui fundal negru. Contrastul alb-negru va determina celulele retinei să se adapteze mai repede. Scopul tău este. să vezi aura doar atunci când doreşti acest lucru. Trebuie să înveți cum să deschizi şi să închizi vederea aurică, după dorință. Este capacitatea pentru care te antrenează această diagramă.

Priveşte centrul stelei. încearcă să vezi steaua ca o deschidere de lumină în fundalul negru. Foloseşte mişcarea de cufundare din primul exercițiu şi lasă-ți ochii să vehiculeze înăuntrul şi în afara deschizăturii în formă de stea.

Concentrează-te asupra centrului stelei. Priveşte steaua, păstrează-ți privirea asupră-i cât timp numeri încet până la 15. Acum mută-ți ochii spre fundalul negru din jurul stelei. Această mutare a privirii este pur şi simplu o relaxare a ochilor - întrerupi concentrarea asupra stelei înseşi şi laşi privirea să se odihnească asupra întregii suprafețe din jur. Cu alte cuvinte, îți schimbi direcția ochilor de la o concentrare directă, spre o privire subtilă, care cuprinde întreaga suprafață din jurul unui punct dat.

Concentrează-le din nou asupra inimii stelei. Menține privirea cât numeri încet până la 15, apoi relaxează. Pe măsură ce efectuezi acest exercițiu, urmăreşte ce se întâmplă cu ochii tăi. Vei simți cum muşchii se încordează şi se relaxează, succesiv.

Dacă întâmpini dificultăți cu acest exercițiu, concentrează-te asupra unui colț al stelei şi menține privirea cât numeri până la 15. Apoi relaxează-te, uitându-te la întreaga diagramă, întoarce-ți privirea către acelaşi colț, numără până la 15, relaxează. Schimbă privirea de la un colț la altul. Măreşte timpul de concentrare asupra fiecărui punct, pe măsură ce avansezi.

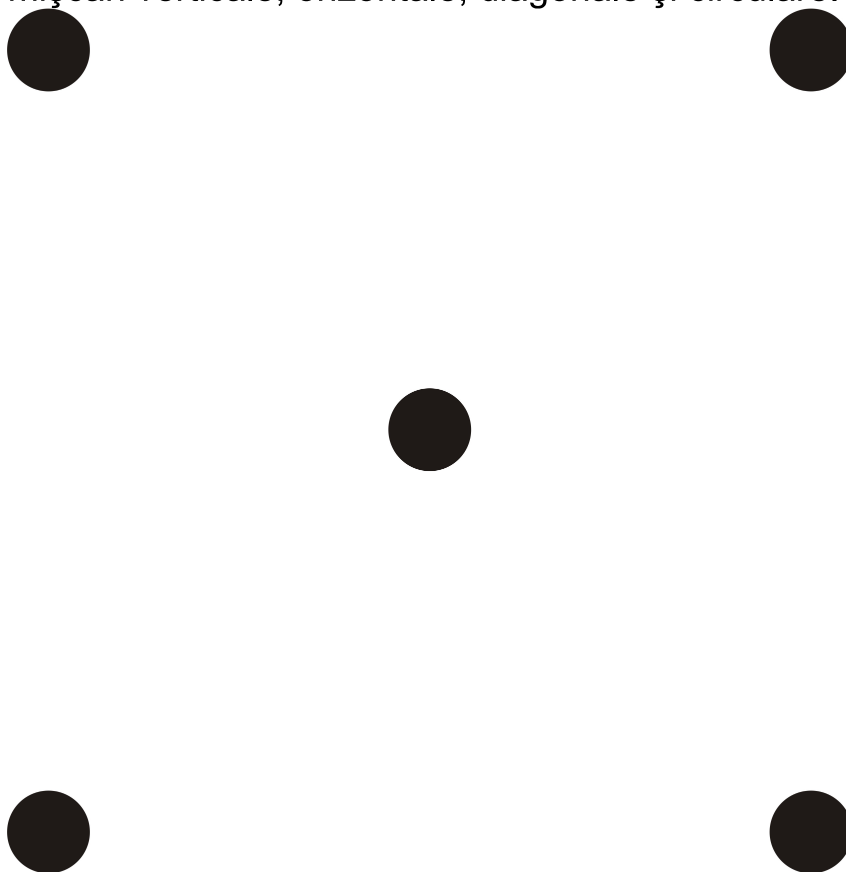
Lucrând cu această diagramă, vei începe să remarci un fenomen interesant. In momentul în care treci la concentrarea subtilă (relaxată), începi

să vezi o uşoară umbră formându-se în jurul stelei. Această viziune este diferită de imaginile secundare din diagrama precedentă. S-ar putea să observi această umbră doar la unul sau două colțuri ale stelei, dar va începe să apară.. Inițial va fi aproape gri, dar mai târziu, pe măsură ce evoluezi în antrenament, va începe să reflecteze alte culori. De obicei, albastrul este prima culoare care apare. în acest moment te afli la începutul minunatei călătorii de deschidere a viziunii aurice . (vezi desenul din pagina 51).

4. Diagrama de mişcare a ochilor

Această diagramă este un exercițiu general pentru muşchii ochilor. Scopul este dezvoltarea capacității ochilor de a înregistra lumina şi culoarea mai repede. Este un exercițiu care trebuie executat cât se poate de rapid - viteza este clementul cheie. Cu cât extinzi viteza de acțiune a ochilor tăi, cu atât vei deveni mai capabil de a detecta lucruri care nu sunt evidente. Mişcările rapide ale ochilor stimulează o mai marc activitate a celulelor retinei. Cu cât devii mai rapid, cu atât mai uşor vei detecta culorile.

Începe cu oricare din cele cinci puncte ale diagramei din pagina 64. Mişcă rapid ochii către un punct opus. Opreşte-te timp de o secundă şi schimbă privirea asupra unui alt punct. .... Sari de la un punct la altul. Ai grijă să incluzi mişcări verticale, orizontale, diagonale şi circulare.



Acesta este un exercițiu bine de tăcut cu fiecare ochi separat, la fel ca şi cu amândoi ochii împreună. Mulți oameni posedă un ochi mai slab decât celălalt. Acest exercițiu poale ajuta în reabilitarea ochiului „leneş", forțând amândoi ochii să lucreze la. maximum. Acoperă un ochi cu palma mâinii. Execută câteva mişcări cu ochiul liber. Schimbă. Apoi, exersează cu amândoi ochii.

La fel ca şi toate celelalte exerciţii, nu prelungi o şedinţă mai mult de zece minute consecutiv. Dacă simţi că te dor ochii, opreşte-te. Gândeşte-te că reactivezi, întăreşti şi forţezi muşchii
' ochilor şi anumite capacităţi care au dormitat pentru foarte mult timp. Nu este bine să încerci să faci prea multe prea curând. Fii răbdător şi perseverent, şi vei reuşi. Adu-ţi aminte, este foarte
.natural să vezi aura.

Cele mai bune condiţii pentru a vedea aura

În ciuda oricâtor dovezi ştiinţifice, tot vor mai fi oameni care se vor îndoi că pot vreodată ajunge să vadă aura. Pentru astfel de persoane, recomandăm un exerciţiu care dovedeşte existenţa acesteia şi capacitatea de a o vedea. într-o zi caldă, senină, culcă-te pe iarbă, într-o zonă deschisă. Uită-te spre copacii din depărtare. Lasă-ţi ochii să alunece de la baza 'copacilor către vârful lor. Priveşte cu atenţie linia pe care o formează vârfurile copacilor pe fundalul cerului. Nu-ţi forţa privirea, relaxează-te. încearcă să cuprinzi cât poţi de mult cer. ă-te cuprins de starea de concentrare relaxată, ca în momentele când aluneci în visare, uitându-te parcă în vid.

În acest timp, vei deveni conştient de o ceaţă uşoară care urmăreşte linia vârfurilor copacilor, pe fundalul orizontului albastru. Observă aceasta, în mod pasiv. Vei vedea o culoare subtilă, diafană, mai deschisă decât albastrul cerului, care ||marchează conturul copacilor. Acest fenomen este şi mai vizibil primăvara, când seva şi forţa vitală a copacilor sunt active, şi o nouă energie creşte, izvorând dinspre rădăcini către vârful crengilor. Aceasta este o parte din aura copacilor!

Care sunt cele mai bune condiţii pentru a vedea aura? Opiniile sunt foarte împărţite. Unii susţin că este mai uşor în întuneric, deoarece luminile subtile vor li mai evidente. Din nefericire, energia luminoasă emanată de corp (radiaţie fotonică) este absorbită de întuneric. Pe de altă parte, întunericul forţează celulele „bastonaşe" să lucreze extrem de intens pentru a-ţi da aşa-numita „vedere de noapte". Alţii spun că este mai uşor în locuri extrem de luminoase, deoarece spectrul luminii este mai liber şi mai activ. în mediu puternic luminat, celulele, „conuleţe" sunt stimulate la maximum şi culorile subtile, precum şi intensităţile ridicate de lumină devin mai uşor detectabile.

Personal am ajuns la concluzia că nu este nevoie de o situaţie extremă pentru mai multă uşurinţă în a vedea aura. La început, este mult mai eficient să foloseşti o lumină difuză. Ceea-ce vrei în primul rând este să începi să ***vezi*** aura. Pe măsură ce-ţi dezvolţi capacitatea de a o detecta, te vei adapta cu mai multă uşurinţă la vibraţiile ei pentru a distinge culorile. Aşadar, pentru începători recomand să folosească un mediu luminos difuz. De exemplu, o cameră luminată natural la apusul soarelui constituie un loc şi timp excelent pentru această experienţă. Lumina scăzută te forţează să acţionezi vederea de noapte, determinând „bastonaşele" să absoarbă şi să înregistreze o mai mare cantitate din spectrul luminos, îndeosebi la nivele care nu sunt aparente în mod obişnuit.

1. Ai nevoie de lumină difuză, un zid alb curat şi o bucală de carton alb (care trebuie să fie destul de mare pentru a-ți putea vedea mâna în centrul lui).

2. Relaxează-te înainte de a începe acest exercițiu. Dacă ai folosit exercițiile cu diagrame optice, poți să treci rapid printr-o scurtă recapitulare, ca să te încălzeşti.

3. Începe cu mâinile. întinde o mână în față, la o distanță de 30 - 45 cm. Cu cealaltă mână, ține pancarta albă în spatele ei, ca un ecran. Mâna ta se va proiecta pe fundalul alb.

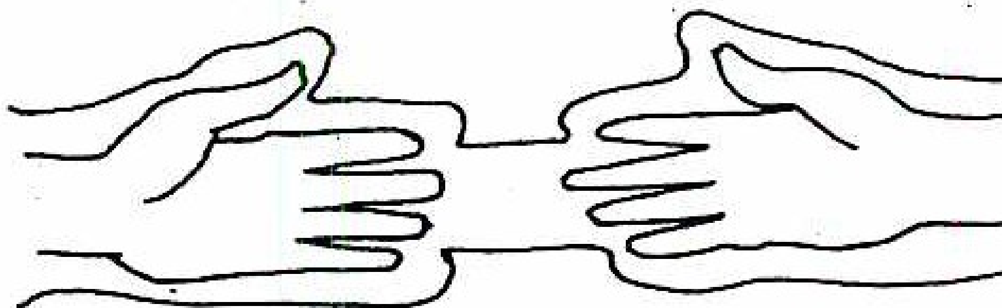
Ținând mâna întinsă pe cartonul alb, va fi mult mai uşor să detectezi emanațiile luminoase când 6 priveşti folosind concentrarea subtilă. La începui apare ca un fel de ceață. Dacă le-ai antrenat mai înainte, ceața va iriza culori.

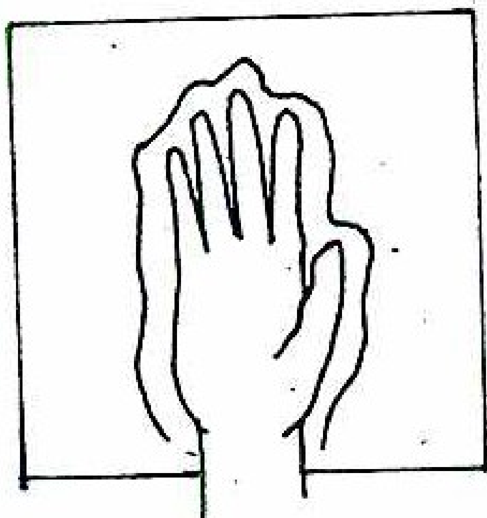
Apropie-ți mâinile în față, la aproximativ 7 cm distanță una de cealaltă, şi începe să le priveşti. Concentrează-te întâi asupra marginii superioare a mâinilor, apoi foloseşte concentrarea subtilă asupra întregii suprafețe din jurul lor. Înconjoară-le cu privirea. Concentrează-te asupra mâinilor, apoi relaxează-te cuprinzând suprafața din jurul lor. Aura mâinilor . tale va începe să devină vizibilă.

4. Ține mâna culcată pe cartonul alb. Concentrează-ți atenția asupra vârfurilor degetelor, timp de aproximativ 30 secunde.

5. Acum schimbă privirea de la vârfurile degetelor pentru a 1 cuprinde întreaga mână şi ecranul de carton. Relaxează-te. Pe I măsură ce le mişti de la un focar precis către suprafața generală din juru-i, vei începe să detectezi o ceață uşoară care conturează mâna la pe fundalul cartonului.

6. Dacă întâmpini dificultăți în acest punct, repetă câteva din exercițiile optice folosind propria ta mână pe ecranul de carton. Execută mişcarea de balansare în interiorul şi în afara imaginii. Plimbă-ți ochii în jurul conturului mâinii. Alternează privirea concentrată asupra unui punct eu concentrarea subtilă asupra ariei din jur. Dacă le-ai antrenai mai înainte, ceața va apare.





7. Fii atent la orice culori observi, chiar dacă apar în mod intermitent. S-ar putea să vezi fragmente colorate sau scântei, şi de multe ori există tendința de a nu le băga în seamă. ***în nici un caz!*** Pe măsură ce exersezi această capacitate şi înveți s-o controlezi, vei descoperi că eşti din ce în ce mai mult în stare să menții aceste culori în câmpul vizual, timp îndelungat.

8. Să mergem un pas mai departe, folosind ambele mâini, întinde-le în fața ta, cu palmele îndreptate spre tine. Păstrează-le la nivelul ochilor, la o distanță de aproximativ 7 - 10 cm una de alta. în spatele lor trebuie să fie un zid alb.

9. Ca şi mai înainte, priveşte vârfurile degetelor sau spațiul dintre mâini, timp de cel puțin 30 secunde. Apoi schimbă într-o concentrare subtilă, relaxată, cuprinzând ambele mâini şi zona înconjurătoare. Observă în mod pasiv cum se conturează mâinile pe suprafața albă a zidului.

10. Ceea ce vezi poate varia de la un caz la altul. Poate fi un fel de ceață uşoară care înconjoară mâinile. Pot apărea străfulgerări colorate sau o culoare constantă. Poate lua forma unui val de căldură asemeni celui care se ridică de pe şosea într-o zi de vară fierbinte. La început, apare aproape totdeauna de culoare albă sau albastru deschis, foarte estompat. Pe măsură ce exersezi, culoarea, claritatea culorii şi vibrația aurei vor deveni mai uşor vizibile cu ochiul liber.

Cum să vezi aura altcuiva

În acest punct al antrenamentului, urmează să înveți cum să vezi aura celor din jur. Dacă ai fost eficient în practicarea exercițiilor, ar trebui să constați primele rezultate semnificative după o lună sau două - depinde cât de des şi conştiincios ai exersat.

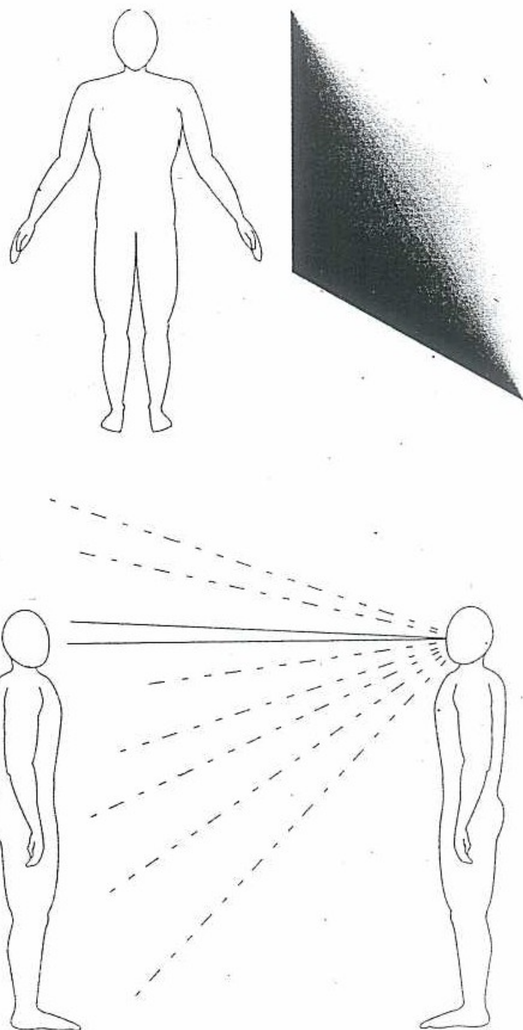
1. Cere-i partenerului să stea în picioare lângă un zid alb. La început este bine să foloseşti o cameră luminată discret. Stai în picioare sau aşează-le, la aproximativ 2,5 - 3 metri depărtare. Trebuie să Di în stare să-ți vezi partenerul integral, din creştet până în tălpi, şi în jurul lui o zonă largă, albă.

2. începe prin a-ți direcționa privirea către fruntea partenerului. De la frunte, înconjoară cu ochii conturul corpului acestuia, în sensul acelor

ceasornicului. Execută mişcarea cât se poate de rapid, de mai multe ori. în acest moment, stimulezi celulele retinei.

3. Întoarce-ți privirea spre frunte sau creştet, şi concentrează-te asupra acestui punct timp de 15 până la 30 secunde.

4. Transformă privirea în concentrare relaxată, cuprinzând aria din jurul corpului. Menține această privire, observând în mod pasiv ce se întâmplă. Aura capului şi a umerilor este de obicei cea mai evidentă. Repetă dacă este nevoie. Ai început să vezi aura celor din jur! (vezi diagrama din pagina 71)



.

Cum să masori câmpul auric

Există multe aparaturi electronice modeme care măsoară câmpul de energie din jurul corpului uman. Din păcate, individul de rând nu va fi niciodată în stare să-şi permită procurarea unui astfel de instrument. Aceasta nu înseamnă însă că nu putem determina dimensiunile propriului nostru câmp aurie. Dimpotrivă, cu ajutorul unor unelte simple, la îndemâna oricui, putem măsura dimensiunile şi forța aurei cu foarte mare precizie. Aceste instrumente şi metode fac parte din ştiința ; numită radiestezie.

Radiestezia are ca principal obiect determinarea radiațiilor de energie, şi presupune folosirea de instrumente care măsoară :forța radiațiilor. Este un sistem de traducere a răspunsurilor nerecunoscute ale sistemului nervos la

energiile subtile în valori tangibile şi vizibile. Cele mai cunoscute unelte folosite în dadiestezie sunt bagheta magică şi pendulul. Aceste instrumente te pot ajuta să comunici cu propriul tău nivel mental care recunoaşte câmpurile energetice subtile cu care vii în contact. Am văzut mai devreme aspectele interacțiunii permanente cu energiile exterioare. Este foarte adevărat că nu eşti totdeauna conştient de acest fapt, sau pur şi simplu nu-l recunoşti ca atare. Bagheta magică şi pendulul te ajută să refaci legătura cu acea parte din tine care este conştientă de această interacție.

Bagheta magică şi pendulul sunt mijloace de comunicare cu subconştientul tău. Subconştientul este la curent cu fiece interacțiune cu energiile exterioare, indiferent cât de subtile ar fi ele. Prin folosirea acestor instrumente deschizi calea unei mai mari puteri de percepție. Bagheta magică şi pendulul devin o prelungire a ochilor tăi. Există o legătură între sistemul nervos (incluzând subconştientul mental) şi câmpurile energetice cu care intri în contact.

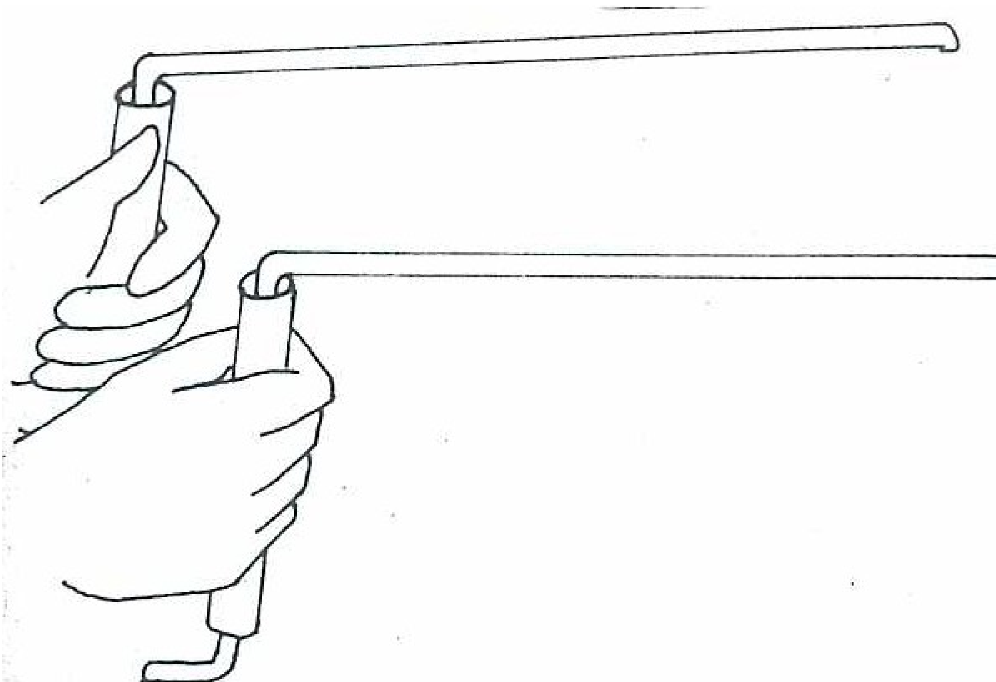
Istoria ambelor metode îşi are începuturile în vremuri străvechi. Deşi socotite de multe ori ca fiind exclusiv instrumente ale spiritiştilor, bagheta magică şi pendulul sunt folosite în multe domenii tradiționale ale vieții de zi cu zi. In timp de război, erau folosite pentru a descoperi mine îngropate, tunele, etc. Multe companii de servicii (electricitate, telefon, ele.) îşi instruiesc reparatorii cum să folosească aceste instrumente pentru a dezgropa doar liniile care trebuiesc reparate. Deşi mulți neîncrezători pufnesc din nas la folosirea acestor unelte străvechi, corectitudinea informațiilor furnizate continuă să fie verificată de metodele şi echipamentele ştiințifice modeme.

Conştiința ta superioară sau inteligența îți transmite semnale prin intermediul sistemului nervos. Instrumentele radiesteziei (cum sunt bagheta magică şi pendulul) amplifică aceste semnale şi amploarea comunicației. Detectându-le şi interpretându-le, deschizi noi canale de sensibilitate către energiile subtile de viață.

Cum să construieşti baghete magice

Când vorbeşti de baghetă magică, majoritatea oamenilor îl imaginează pe legendarul fântânar mergând pe câmp, cu o creangă de copac în formă de Y, căutând o sursă de apă sau metale. Folosirea baghetelor magice are cu mult mai multe aplicații posibile: un bun utilizator poate să localizeze câmpuri energetice subtile, şi găseşte chiar şi răspunsuri la întrebări.

Baghetele magice creează o legătură cu latura ta intuitivă. Ele acționează ca o prelungire a ochilor, oferind semne vizibile pe care le poți recunoaşte cu mai multă uşurință. Baghetele nu au nici o calitate intrinsecă; ele sunt pur şi simplu unelte care te ajută la mărirea sensibilității.



Baghetele magice au fost dintotdeauna construite în mod foarte diferit. Cele mai cunoscute sunt din lemn sau crengi de salcie, dar oricine poate alcătui un set de baghete la fel de eficiente, simplu şi cu materiale la îndemână. Practic jumătate <lin cei care încearcă reuşesc să le folosească imediat. Alţii trebuie să exerseze o perioadă, dar oricine poale deveni expert în baghete magice.

In primul rând, trebuie să construieşti o pereche de baghete - lucru extrem de simplu. Vom arăta aici cum să construieşti două seturi, unul foarte simplu, al doilea puţin mai pretenţios, amândouă la fel de magice.

1. Foloseşte îndrumările din diagramele din paginile 77 -79. Pentru început, ia un umeraş obişnuit din sârmă şi taie-I în cele două locuri indicate (vezi imaginea din pagina 77).

2. Desfă bucata tăiată astfel încât latura de deasupra să devină perfect verticală. Baza şi cu latura trebuie să formeze un unghi de 90 de grade.

3. Taie o bucată de carton subţire (un pătrat cu latura de 10 - 15 cm) şi roteşte-1 într-un cilindru îngust, în care introduci latura verticală a baghetei (vezi diagrama din pagina 78). Cilindrul să fie cât se poale de îngust, dar ***fără*** să blocheze libertatea mişcării baghetei. Când ai obţinut diametrul cel mai potrivit, fixează cilindrul cu lipici.

4. Aşează cilindrul de carton în jurul laturii verticale, după cum arată diagrama din pagina 79. Acesta va fi mânerul baghetei tale magice. Asigură-te că cel puţin 2,5 cm din latura verticală iese în afara mânerului. Dacă nu, taie din cilindru şi potriveşte-1.

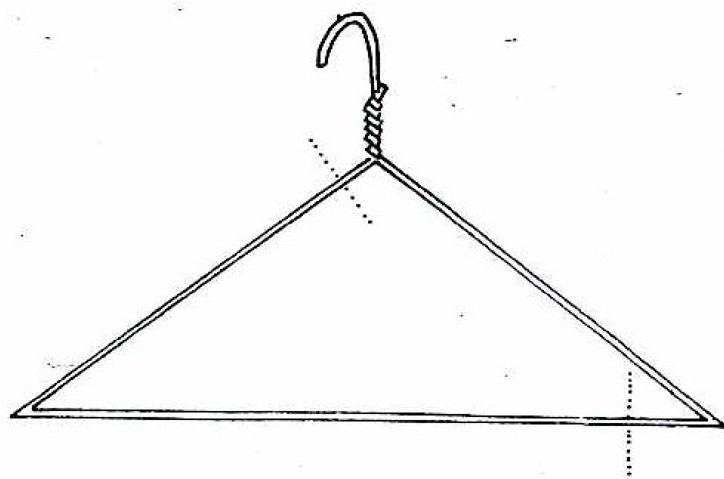
5. îndoaie partea care iese din mâner astfel încât acesta să nu alunece când baghetele sunt folosite în poziţie verticală (vezi diagrama din pagina 79).

6. Repetă tot acest proces, pentru a construi a doua baghetă. Când ai terminat, baghetele trebuie să se răsucească liber în mâinile laie, şi să arate ca cele din pagina 79.

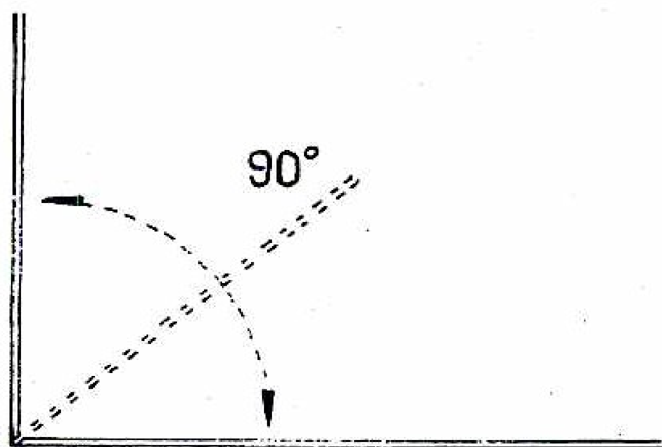
7. Dacă vrei, poţi să agăţi o mică greutate la extremitatea barei de sârmă, pentru a o stabiliza. Când ai terminat, ia bagheta în mână şi încearcă să o răsuceşti. Bara orizontală trebuie să se mişte liber.

8. Unele umeraşe posedă deja un cilindru de carton pe bara orizontală. Dacă găseşti aşa ceva, păstrează-1, este foarte eficient, deoarece oferă un suport ferm şi libertate de mişcare pentru baghetă.

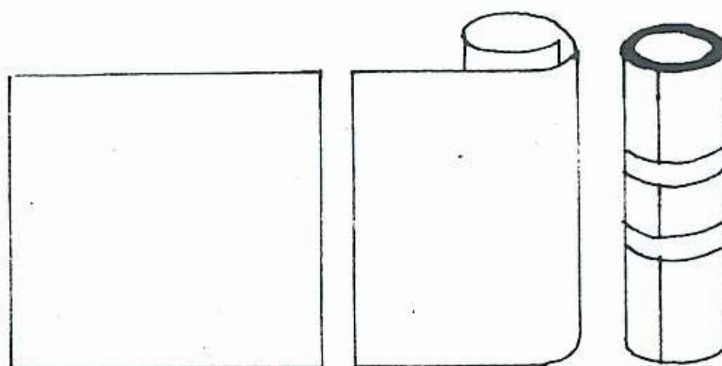
9. O versiune mai sofisticată poate fi construită lară cheltuieli mari, din elemente pe care le poţi cumpăra într-un



Faza întâi: Folosind un umeraș de sârmă obișnuit, fă două tăieturi



Faza a doua: Îndoaie partea laterală a umerașului vertical, formând



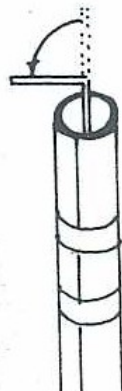
Faza a treia: Îndoaie o bucată de carton și fixeaz-o cu bandă adez
Trebuie să fie destul de solidă ca să o poți apuca, și trebuie să intre



Faza a patra: Introdu mânerul de carton pe bara verticală, astfel încît cel puțin 2.5 c din bară să rămână în afară.

Faza a cincea: Îndoaie capătul acesta spre exterior, astfel încât să mențină mâner
Întoarce bagheta în poziție dreaptă.





magazin de scule şi accesorii. Pentru mânere, poţi folosi obiecte din cupru. Cuprul este un excelent conductor de electricitate şi în consecinţă mult mai sensibil la câmpuri energetice subtile şi la semnale trimise de propriul tău sistem nervos. Cumpără o ţeava de cupru cu diametrul de 2 cm şi taie două bucăţi de 10 -12 cm lungime. Vei mai avea nevoie de câte două dopuri din cupru, pentru fiecare capăt (vezi diagrama din pagina 81).

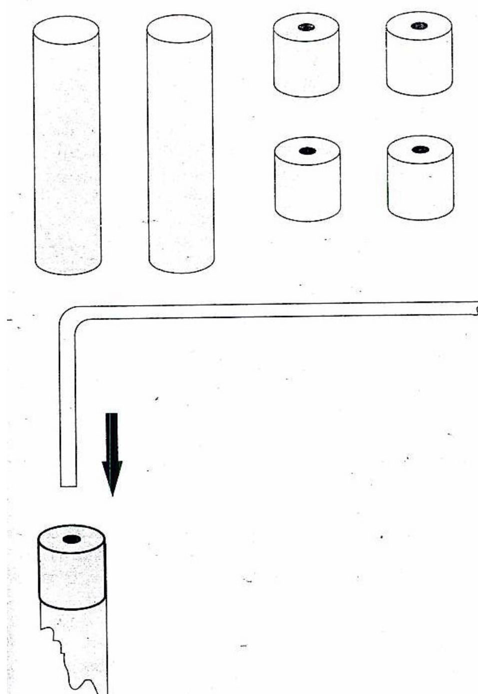
10. Găureşte dopurile, destul ca să poţi trece ţeava baghetei prin ele (foloseşte aceleaşi materiale ca în exemplul dinainte, din sârmă). Lipeşte dopurile la extremitatea fiecărui capăt al mânerelor din cupru. După ce ai introdus ţeava baghetei prin mânere, îndoaie capătul pentru a o fixa. Verifică - bagheta trebuie să se mişte liber în jurul mânerului.

Cum să masori aura cu baghetele magice

Poţi folosi aceste baghete magice pentru a localiza şi măsura câmpul tău aurie. Mai mult, le poţi chiar utiliza ca să determini culorile aurei. Vom discuta mai târziu despre acest aspect, în capitolul următor. Poţi folosi baghetele magice şi pentru a obţine răspunsuri „da" sau „nu" la întrebări.

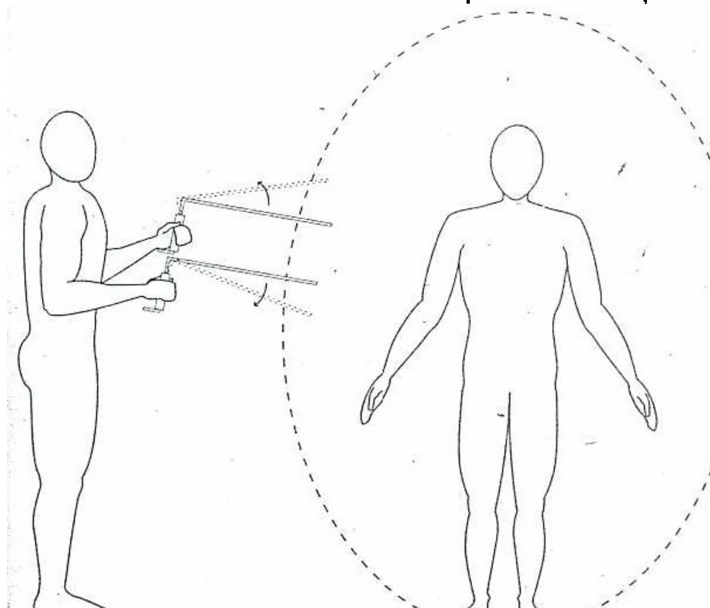
Scopul este de a recunoaşte că baghetele magice sunt o punte între sistemul nervos şi subconştient, care este la curent cu tot ce se întâmplă în interiorul şi în jurul tău. Secretul pentru a le folosi este să fii cât se poate de relaxat şi să decizi ce fel de reacţie vrei să adopte baghetele în răspunsurile lor.

Stabileşte un cod privind modul în care vrei ca baghetele să-ţi răspundă. Care este semnificaţia pe care o va avea mişcarea spre exterior? Care este indicaţia pe care o asimilezi încrucişării baghetelor? Determină aceasta înainte şi păstrează acelaşi cod de fiecare dată când foloseşti baghetele. Majoritatea persoanelor aşteaptă ca baghetele să se rotească spre exterior când intră în contact cu câmpul aurie. în folosirea baghetelor



pentru răspunsuri „da" şi „nu", rotirea spre exterior va indica „nu", de exemplu, iar încrucişarea lor va li răspunsul „da". (Vom analiza mai târziu în detaliu acest aspect „da" – „nu"', în capitolul în care vei învăța cum să foloseşti baghetele pentru a determina culorile aurei).

1. Relaxează-te. Nu pomi cu idei preconcepute, deoarece aceasta poate crea un blocaj mental care să împiedice baghetele să funcționez?- Gândeşte-te pur şi simplu că vrei să masori aura şi doreşti ca baghetele să se rotească spre exterior când intri în contact cu aceasta. (Unele persoane preferă ca baghetele să se încrucişeze când intră în contact cu extremitatea aurei. Alegerea codului nu are nici o importanță, principalul este să te decizi asupra lui înainte de a începe.) Relaxează-te şi lasă baghetele să lucreze pentru tine.
2. Ține baghetele uşor în mâini, fără să strângi mânerele, ridicate la nivelul umerilor. Baghetele trebuie să se mişte uşor, şi să poată efectua un cerc complet în junii mânerului tară a atinge nici o parte din corpul tău.
3. Cerc-i partenerului pentru acest exercițiu să stea în picioare la o distanță de aproximativ 10 metri. Poziția baghetelor trebuie să fie perpendiculare, orientate spre direcția înainte.
4. Mergi încet spre partener. în momentul în care atingi aura sa, baghetele vor răspunde. Acest răspuns îți indică marginea exterioară a câmpului său aurie. începând cu acel punct poți face un cerc în jurul persoanei respective, deoarece aura se extinde în mod egal la aceeaşi distanță de corp).
5. Aceasta înseamnă că oricine trebuie să fie în stare să recunoască momentul când altcineva păşeşte peste această graniță invizibilă, fiecare persoană ar trebui să tic capabilă de a simți când cineva intră în „spațiul" său aurie.
6. Exersează folosirea baghetelor magice. Măsoară aura prietenilor şi animalelor tale. Cere-i unui prieten să țină un



Cum să măsori aura cuiva

Stai în picioare, la aproximativ 10 metri distanță de persoana respect
Ține baghetele în față, și mișcă-te încet, egal, către partener. În momentu
care atingi marginea aurică a acestuia, baghetele vor răspunde.
determinat limita exterioară a aurei. Din acest punct poți trasa un cerc
jurul partenerului, pentru a-i indica dimensiunea completă a aurei sale

cristal în mână şi măsoară-i din nou aura. Vezi vreo diferenţă? Cât de mare? încearcă alte roci. Măsoară aura prietenului când stă în picioarele goale. Care este diferenţa? Măsoară-i câmpul aurie după ce a îmbrăţişat un copac. Măsoară-1 după ce a mâncat ciocolată. Măsoară aura prietenului când ţine în mână un măr. Compară cu dimensiunile aurei când ţine în mână o ciocolată. Ascultă o piesă de muzică rock foarte zgomotoasă şi măsoară. Ce se întâmplă cu aura? Ascultă o piesă de muzică clasică şi măsoară. încearcă diferite mirosuri. Experimentează, amuză-te şi învaţă...

Pe măsură ce începi să practici exerciţii cu baghetele magice, vei începe să remarci anumite fenomene. Vei primi confirmări că anumite lucruri îţi fac mai bine decât altele, şi acţionează în mod diferit asupra câmpului tău aurie. începi să devii receptiv te influenţele subtile din jur. îţi redescoperi adevăratul tău ego.

Puterea pendulului

Baghetele magice sunt considerate ca fiind o anticipare a pendulului. Pendulul lucrează după acelaşi principiu. El interacţionează pur şi simplu cu un câmp de energie în particular. Modul său de funcţionare se bazează pe principii de bioelectricitate. La fel ca şi baghetele magice, pendulul nu dă răspunsuri de unul singur.

Comunicarea cu subconştientul se realizează prin intermediul sistemului nervos. Datorită faptului că aura se extinde în toate direcţiile, subconştientul este sensibil la orice se. întâmplă în jurul tău. Conştientul se ocupă doar de ceea ce selectează în momentul respectiv, perceput prin intermediul celor cinci simţuri de gust, pipăit, vedere, auz şi miros. Unul din cele mai extraordinare organe de simţ pe care le posedă omul este, totuşi, pielea - care detectează multe din subtilităţile de obicei ignorate de cele cinci simţuri de bază. Dacă te bazezi doar pe acestea pentru a interpreta o situaţie, ai toate şansele să treci cu vederea jocurile subtile de energie din viaţa ta. Pe de altă parte, subconştientul este atent la toate interacţiunile energetice cu aura ta, inclusiv acelea care se află dincolo de cele cinci simţuri fizice. Aceste interacţiuni sunt asimilate şi pot ieşi la iveală în tărâmul conştientului prin meditaţie, hipnoză sau alte tehnici uzuale. Una din aceste tehnici este radiestezia.

Pentru a înţelege aceasta, trebuie să ştii mai multe despre felul cum funcţionează subconştientul, comparativ cu modul cum operează mintea conştientă. Conştientul este sediul activităţii organizate a creierului. Acesta controlează percepţia şi exprimarea sensurilor. Când te concentrezi asupra unei activităţi oarecare, creierul tău emite unde electrice. Conceptul de unde cerebrale tip beta este folosit în mod curent pentru a desemna formele de energie emise în timpul activităţilor dirijate în mod conştient. Deoarece un om obişnuit se identifică efectiv facultăţilor sale intelectuale, ajungi să nu bagi în seamă sau să ignori complet percepţiile subtile ale vieţii.

Undele cerebrale de tip alfa apar în stări de relaxare, şi în astfel de momente creierul emite frecvente de 10 cicluri pe secundă . Cu cât eşti mai

relaxat, cu atât frecvența emisiei undelor cerebrale scade şi devii mai sensibil. Doar aproximativ zece la sută din activitatea corpului şi a creierului tău este. controlată în mod conştient. Prin urmare, dacă vrei să trezeşti percepțiile subtile care sunt înregistrate de ego-ul tău, trebuie să înveți să te relaxezi şi să deschizi accesul spre subconştient. Subconştientul dirijează sistemul nervos vegetativ, care reglează funcțiile organelor vitale şi a muşchilor involuntari. în mod normal, nu eşti conştient de toată această activitate, care prinde, de exemplu, funcțiile stomacului, plămânilor, intestinelor, inimii, ficatului, organelor de excreție, de reproducere, ca şi formele mai dezvoltate de senzație şi percepție.

Acest sistem nervos vegetativ este o parte a sistemului nervos central. în corp, sistemul nervos central acționează ca un sistem de coordonare între organele corpului, muşchi şi glande. De exemplu, dacă te înțepi la deget cu un ac, mesajul va fi transmis de la extremitatea degetului către creier şi de acolo unei glande. în momentul acela îți spui că te doare.

Pielea este un organ extrem de sensibil, şi are capacitatea de a simți schimbările subtile de energie din jurul nostru. Când o energie exterioară intră în contact cu câmpul aurie emanând din piele şi întregul corp uman, un mesaj este transmis imediat corpului şi creierului. în percepții foarte subtile,'însă, nu există totdeauna un răspuns care poate fi recunoscut. De multe ori, acest mesaj este înmagazinat şi poate fi adus la nivelul conştientului. Ne putem gândi la o comparație cu o bandă înregistrată; dacă ştii cum să foloseşti magnetofonul, poți asculta şi înțelege mesajul. Este punctul în care folosirea baghetelor magice şi a pendulului devine benefică.

Sistemul nervos al corpului uman constituie încă un mare mister, dar ştim că este un sistem de comunicație dinamic, delicat şi sensibil, care menține contactul cu subconştientul şi cu percepția intuitivă. Baghetele magice şi pendulul amplifică semnalele sistemului nervos transmițându-le către un muşchi involuntar, pentru a crea un răspuns tangibil, uşor recunoscut.

Studii efectuate în acest domeniu au arătat că subconştientul-controlează 90 la sută din funcțiile corpului Ş[1] ale creierului, fiind de asemenea sursa formelor superioare de percepție şi intuiție (cele care nu apar la suprafață prin intermediul celor cinci organe ale simțurilor), memorie creativitate şi gândire abstractă.

Sistemul nervos trimite semnale electrice şi impulsuri, determinând mişcarea pendulului. Legănarea pendulului este un răspuns ideomotor, cauzat de o acțiune musculară involuntară stimulată de subconştient, prin intermediul sistemului nervos simpatic al corpului. Mesajele subtile primite de către aură sunt distribuite în sistemul nervos. Prin mijloace divinatorii, aceste mesaje sunt eliberate sub formă de impulsuri electrice, şi stimulează răspunsul muscular involuntar pe care îl percepi în mod conştient prin mişcarea pendulului. Pendulul devine o punte între conştient şi subconştient.

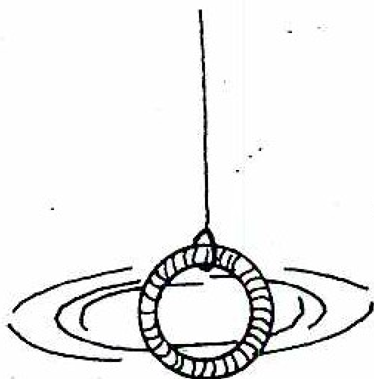
Este foarte uşor să-ți construieşti un pendul. Poți folosi obiecte din jurul casei, sau să cumperi unul dintr-un magazin de specialitate. în general sunt folosite inele; cristale, nasturi. Cele mai bune penduluri sunt rotunde, cilindrice sau sferice, şi lucrează mult mai bine dacă au o formă simetrică.

Obiectul folosit este atârnat de o bucată de ață, lănțişor, ele. Mişcările fudulului oferă răspunsuri şi căi de exprimare pentru conştientizarea energiilor subtile. Este un amplificator. Vei găsi în imaginea din pagina 88 patru exemple de penduluri uzuale.

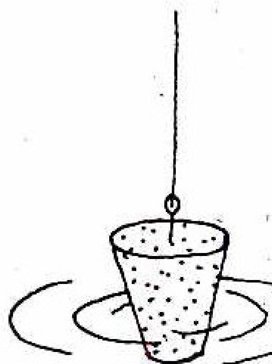
Nu este greu să înveți cum să foloseşti un pendul. Tot ce-ți trebuie este puțin timp şi practică, într-un loc liniştit. Este de asemenea necesar să te poți relaxa. Trebuie să înveți cum să-ți păstrezi emoțiile departe de funcționarea pendulului, deoarece .acestea pol crea un scurt-circuit în sistemul electric.

1.Primul pas în folosirea pendulului este să te obişnuieşti cu el, Aşează-te la masă, într-o poziție confortabilă. Păstrează tălpile picioarelor întinse pe podea (nu încrucişate sau ridicate). Sprijină-ți cotul pe suprafața mesei.

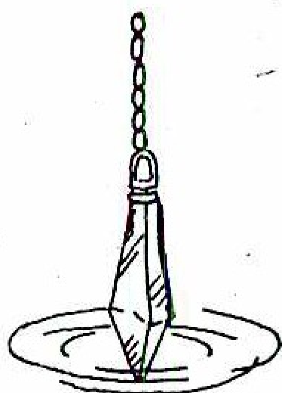
2. Ține pendulului de capătul superior al lanțului, folosind degetele arătător şi cel mare. I.asă-1 să atârne pur şi simplu timp câteva minute. Apoi începe să-l roteşti încet, în sensul acelor ceasornicului. Lasă-l să se oprească, şi roteşte-l din nou, în sens invers. încearcă mişcarea orizontal, vertical şi diagonal. Ceea ce faci acum este acomodarea la mişcările pendulului.



Inel simplu agățat de un fir de ață



Dop, ac și ață



Pendul de cristal



Pandantiv obișnuit atârn

începe să faci câteva experimente. Este nevoie de o mişcare aproape imperceptibilă pentru a determina pendulul să se legene. După cum vei vedea mai târziu, în punctul 8, poți mişca pendulul fără a face eforturi deliberate. Lasă-1 să atârne liber, nemişcat. Gândeşte-te „Rotire în sensul acelor ceasornicului". Vizualizează acest gând alunecând de-a lungul brațului tău, prin lanț, până la pendul. Nu îl mişca tu însuți. Fă acest lucru prin puterea gândului. Când începe să se legene, gândeşte „Stop", şi urmăreşte-l cum înțepeneşte. Fii răbdător față de tine însuți. Nu uita că ai de-a face cu impulsuri electrice, trimise de creier prin intermediul sistemului nervos pentru a stimula acțiunea musculară involuntară.

3. Acum trebuie să-l înveți cum vrei să răspundă. Este ca şi cum ți-ai programa calculatorul. Tu îi spui cum vrei să-ți răspundă. Vrei să fii capabil de a înțelege mişcarea când pui o întrebare. Trebuie să dai de înțeles subconştientului ce fel de mişcări te aştepți să vezi. în pagina 91 vei găsi o diagramă simplă pe care o poți folosi pentru această procedură de programare. Poți să foloseşti acest exemplu sau să construieşti ceva asemănător.

începe cu desenul celor două linii intersectate. Pune-1 pe masă şi poziționează pendulul astfel încât să atârne în centru. Spune-ți cu voce tare: „Când pun o întrebare al cărei răspuns este da, vei mişca pendulul (direcția)"- în acest caz, de-a lungul axei verticale. în acest moment, mişcă pendulul de-a lungul liniei verticale. Lasă-1 să se legene uşor şi repetă fraza de mai înainte.

Cu acest exercițiu, stabileşti vocabularul pentru procesul de comunicare. încearcă acest vocabular. Pune o întrebare al cărei răspuns ştii că este „da", dar de data aceasta nu mişca pendulul. Lasă forțele interioare ale sistemului nervos să creeze răspunsul fizic. Foloseşte întrebări curii ar' G „Mă cheamă (spune numele tău)?" sau „Am ani?' Aceasta te va ajuta nu numai să stabileşti vocabularul de lucru cu pendulul, dar îți şi dovedeşte în acelaşi timp că nu trebuie să contribui în nici un fel la crearea mişcării. După mai mult antrenament, poți folosi întrebări al căror răspuns nu-l cunoşti.

4. Procedează la fel pentru răspunsul „nu", folosind aceeaşi frază şi mişcând pendulul de-a lungul axei orizontale. Spune-ți cu voce tare: „Când pun o întrebare şi răspunsul este „nu", pendulul se va mişca (direcția)" - în acest exemplu, de-a lungul axei orizontale. Leagănă-1 uşor de-a lungul liniei orizontale şi repetă fraza. Ține minte, deocamdată doar stabileşti vocabularul comunicației.

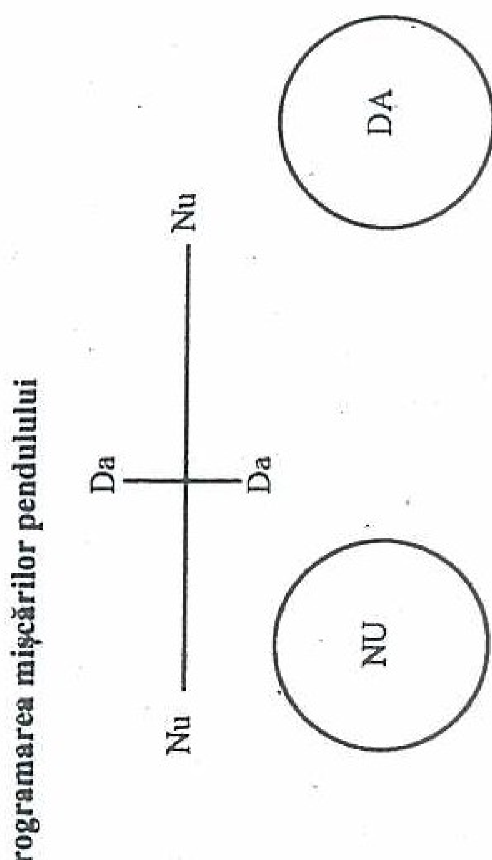
încearcă-ți capacitatea de a mişca pendulul fără control conştient. Pune câteva întrebări al căror răspuns ştii că este „nu". Lasă pendulul să se mişte singur. Nu îl ajuta în nici un fel. Repetă doar întrebarea în minte, şi pendulul se va mişca.

5. Repetă acest exercițiu timp de cinci minute zilnic, timp de o săptămână. Acest termen va fi de ajuns pentru a programa subconştientul să mişte pendulul conform codului stabilit.

6. Dacă vrei, poți folosi mişcări circulare în locul celor orizontale şi verticale. Inspiră-te din diagrama arătată în pagina 91. Rotirea în sensul acelor ceasornicului va fi răspunsul „da", invers va fi „nu".

7. Când ai programat pendulul, începe să fii atent nu numai la direcția mişcărilor, ci şi a intensității şi vitezei acestora. Aceste nuanțe sunt foarte semnificative, oferind indicații asupra gradului de atenție pe care trebuie să o acorzi răspunsului primit.

8. Pe măsură ce avansezi în programarea pendulului, încearcă-l. Dovedeşte-ți ție însuți că mişcările lui sunt absolut independente de ajutorul tău conştient. Foloseşte liniile intersectate. Cotul tău stă sprijinit comod pe o suprafață plană.



Lasă pendulul să atârne nemişcat, şi gândeşte cuvântul „da". Repetă cuvântul mental, şi cu ochii urmăreşte linia „da" pe desen. Continuă până când pendulul începe să se clatine de unul singur. Se va petrece foarte rapid, după un minut, probabil. Fii relaxat.

Acum gândeşte „stop". După ce pendulul se opreşte, repetă acelaşi lucru folosind cuvântul „nu" şi linia „nu" de pe desen, încearcă din nou, folosind mişcările circulare. Ceea ce înveți acum este cum să mişti pendulul cu puterea minții.

9.Trebuie să înveți cum să-ți pui întrebări al căror răspuns este simplu da sau nu. Cu cât este mai specifică întrebarea, cu atât răspunsul va fi mai clar. De exemplu, unele persoane întreabă pendulul dacă o anumită mâncare este bună. Pendulul poate să dea un răspuns afirmativ. Dar dacă întrebarea este formulată „Este această mâncare bună pentru mine?", pendulul poate să dea un răspuns negativ. încearcă şi tu. Pune întrebări care au un răspuns „da" sau „nu" clar:

- Am trăit înainte, într-o altă reîncarnare?
- O să primesc o promovare în cursul acestei săptămâni?

• Am trăit vreodată experiențe supranaturale?
• Visul pe care l-am avut este vreun semn prevestitor?
• _________o să mă sune diseară?
• Am un suflet?
• Ar trebui să încep să studiez ceva nou?

10. Este foarte important să păstrezi emoțiile departe de procesul chestionării. Unele persoane nu se relaxează, şi din acest motiv pendulul le dă răspunsurile pe care ei le aşteaptă. Dacă te relaxezi şi rămâi cât se poate de indiferent, răspunsurile vor fi corecte. Cu cât păstrezi mai departe conştientul de acest proces, cu atât mai puternice şi miraculoase vor deveni percepțiile tale. Adu-ți aminte, prin formele de unde cerebrale alfa - care apar când eşti relaxat - devii mai sensibil la interacțiunile dintre aura ta şi energiile subtile din jur. Când te afli în modul de emisie cerebrală de tip beta - concentrare conştientă - percepțiile tale sunt de obicei limitate la cele cinci simțuri.

Verificarea aurei cu ajutorul pendulului

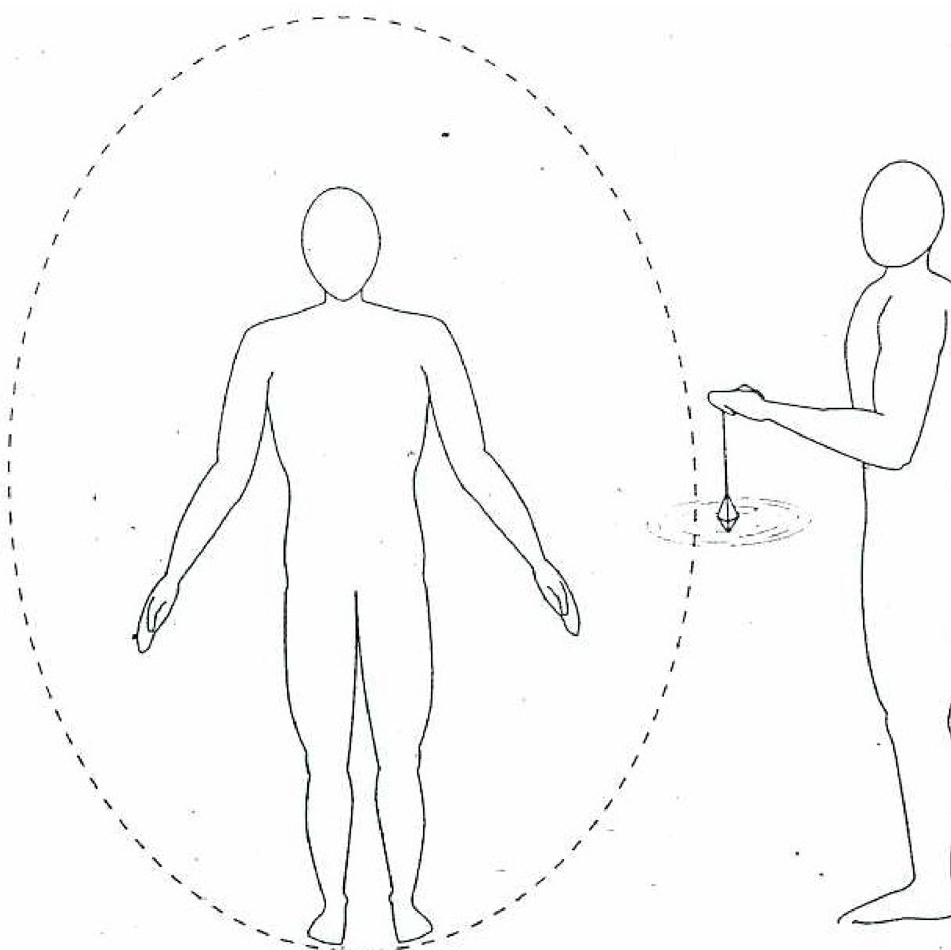
Măsurarea dimensiunii aurei nu este atât de simplă ca atunci când foloseşti baghetele magice, dar este posibilă. Există două metode care pot fi folosite în acest scop.

Prima este folosirea întrebărilor. Foloseşte diagramele „da" şi „nu". Pune întrebări referitoare la mărimea aurei. „Aura mea măsoară între **5** şi **7** metri?' „Aura mea măsoară între **3** şi **5** metri?' „Aura mea măsoară între **0** şi **3** metri?' începe cu întrebări generale de acest gen, apoi intră mai mult în amănunt: „Aura mea măsoară **2** metri şi jumătate?' „Aura mea măsoară **3** metri? etc.

A doua metodă este mai apropiată de folosirea baghetelor. Cere-i partenerului să stea în picioare la aproximativ **7** metri distanță. Relaxează-te. Spune-ți ție însuți şi pendulului că vrei masori aura persoanei respective. în acest fel, informațiile nu vor fi raportate la propria ta aură.

Păşeşte uşor înainte. Deoarece te deplasezi, va fi foarte uşor ca pendulul să se legene. Din acest motiv, este bine să foloseşti o mişcare circulară pentru indicarea contactului cu aura persoanei. Poți să indici răspunsul afirmativ (rotire în sensul acelor ceasornicului).

După fiecare pas fă o pauză, lasă pendulul să rămână nemişcat, apoi să răspundă. Această metodă este mai lentă, dar la fel de eficace. Chiar dacă nu foarte exactă, te ajută să-ți dezvolți capacitatea de percepere a energiilor subtile din jur.



Măsurarea aurei cu ajutorul pendulului

Deşi nu la fel de simplu ca prin folosirea baghetelor magice, această met poate fi şi ea foarte eficace. Cu fiecare pas mai aproape de partener, opre te şi permite pendulului să rămână nemişcat, înainte de a-ţi da răspu

Semnificaţia culorilor din aură

Culorile fac parte în mod intim din viaţa noastră. Ne afectează pe noi înşine, şi sunt în acelaşi timp o reflectare a noastră. Le folosim pentru a descrie starea noastră de sănătate fizică, mentală, atitudinile, reacţiile noastre, chiar şi experienţele spirituale prin care trecem. Ascultă cum vorbesc oamenii şi observă cât de des este folosită culoarea ca parte integrantă a vocabularului descriptiv:

„Astăzi văd viaţa în roz."

«Era aşa de furios că s-a făcut roşu."

„Situaţia e cam albastră."

„S-a făcut verde de invidie."

„Are o inimă de aur".

Culoarea este o proprietate a luminii. Când lumina este descompusă în diferite intensităţi, obţinem culorile. Este ca şi cum am ţine o prismă în lumina soarelui: pe suprafaţa opusă vor apare în evantai toate culorile curcubeului. Cele şapte culori ale curcubeului sunt doar o mică părticică din spectrul luminii. Fiecare culoare are zeci de nuanţe.

Energia aurei se reflectă în lumină şi culoare. Claritatea şi ^partiţia culorii oferă în mod specific informaţii privind starea că, emoţională, mentală şi spirituală a unei persoane. Pe măsură ce evoluezi în executarea exerciţiilor din această carte,' i|ei începe să detectezi în mod vizibil culorile aurei. Până atunci, foloseşte baghetele magice şi pendulul pentru identificarea culorilor aurei. Determinarea culorilor este relativ simplă. Mult mai dificilă este înţelegerea şi interpretarea acestor culori.

Suntem cu toţii sensibili la culori. De asemenea, suntem sensibili la ceea ce ne indică acestea. Pur şi simplu, nu dăm destulă atenţie acestui fapt. Am trecut cu toţii printr-un moment când ne întrebam ce s-o fi întâmplat cu un prieten, a cărui „culoare" nu arăta bine. Am auzit de asemenea comentarii precum culoarea unei bluze sau rochii arată minunat pe o persoană, şi cât de nepotrivit arată pe o alta. De multe ori astfel de afirmaţii reflectă impresii inconştiente ale aurei. Pur şi simplu, nu ştim acest lucru când le emitem.

Diferite culori reflectă atitudini, reacţii şi tipuri de energie felurite. Deşi în general poţi identifica semnificaţia anumitor culori, este bine să nu uiţi în nici un moment că există o multitudine de nuanţe în spectrul unei culori. Există multe nuanţe de galben, verde, etc. Pentru a înţelege semnificaţia acestor nuanţe este nevoie de timp şi practică.

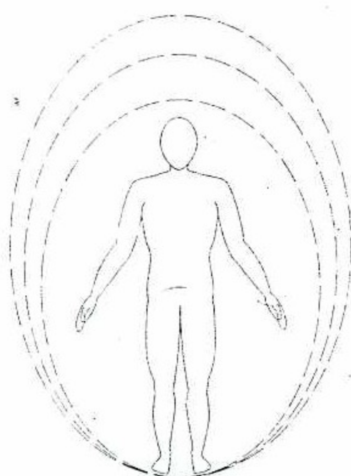
Trebuie să ai în vedere următoarele: '

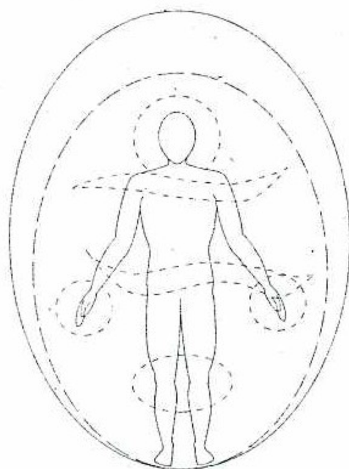
1. Culorile mai apropiate de corpul fizic reflectă de obicei condiţia şi energiile fizice. Culorile exterioare sunt determinate de energiile emoţionale, mentale şi spirituale.
2. Cu cât mai clare şi mai bine definite arată culorile, cu atât este mai bine. Culorile închise, tulburi reflectă dezechilibre, excese sau alte posibile probleme în domeniul energetic pe care îl reflectă.
3. Culorile închise care arată foarte intense, strălucitoare, indică nivele de energie foarte înalte. Acest lucru nu este neapărat negativ. Nu trage concluzii pripite.
4. De obicei o aură conţine mai multe culori. Fiecare culoare reflectă aspecte diferite. Trebuie să înveţi ce raport există între aceste culori şi care este efectul acestor combinaţii. Din nou, pentru aceasta este nevoie de timp şi exerciţiu.
5. Când începi să vezi aura altor persoane, adu-ţi aminte că te uiţi la ei prin propria ta aură. Pentru a interpreta ceea ce vezi, trebuie să-ţi cunoşti propria ta aură. Prin exerciţiile optice învăţate mai înainte poţi să-ţi vezi aura în oglindă. Dacă aura ta este de culoare predominantă galbenă şi aura altei persoane albastră, s-ar putea să o vezi verde. Aceasta deoarece din galben combinat cu albastru rezultă verde. De multe ori subconştientul este la curent de acest fenomen şi efectuează adaptarea în mod natural, dar trebuie să fii atent înainte de a trage concluzii.

6. Este foarte important să nu judeci oamenii bazat pe ceea ce vezi în aura lor. Ceea ce vezi şi felul cum interpretezi depinde în mare măsură de starea în care te afli tu însuți în momentul respectiv. Consideră argumentele pro şi contra asociate cu o anumită culoare, făcând legătura şi cu nivelul la care se aplică informația respectivă. Nu ai dreptul să spui cuiva ce să facă. Poți să-ți împărtăşeşti observațiile, să explici semnificația posibilă a acestora, după care trebuie să laşi persoana respectivă să tragă propriile concluzii şi să ia deciziile adecvate.

7. învață cum să-ți foloseşti intuiția în interpretare. Pune întrebări legate de ceea ce observi şi la ce crezi că se referă aceste observații. Doar în acest fel, prin ajutorul răspunsurilor şi reacțiilor celeilalte persoane, poți să stabileşti criteriile pentru interpretări. Adu-ți aminte că fiecare culoare, claritate şi dispoziție poate indica lucruri diferite. Sarcina ta este să înveți să sintetizezi toate aceste informații.

8. Aura se schimbă în mod frecvent. Culorile cele mai apropiate de corp (aproximativ 30 - 60 cm) se pot schimba de câteva ori în cursul unei singure zile. Fiecare emoție puternică activitate fizică ori mentală importantă poate determina fluctuații în culoarea şi luminozitatea aurei. De asemenea, aura schimbă de-a lungul evoluției în viața unui om. Pe măsură ce dezvolți capacitatea de a vedea aura, vei descoperi că fiecare individ posedă o culoare (sau mai multe) cu caracter . predominant, care rămân constante în câmpul său aurie (chiar şi dacă pot interveni schimbări în nuanțe). Care sunt culorile I secundare, şi care este relația dintre acestea din urmă şi cele primare?





Aparenţa culorilor în aură

9. De obicei, primele culori care apar sunt nuanțe de gri şi .albastru . Nu te descuraja dacă nu distingi culorile imediat. ;Pe măsură ce exersezi, lucrurile se vor schimba. De obicei oamenii sunt foarte persistenți la început, dar se aşteaptă să obțină rezultate după o perioadă de timp foarte scurtă. Dacă aceste rezultate nu apar destul de repede sau nu sunt destul de ^"spectaculoase, se descurajează.

Nu îți fixa o limită în timp. Execută exercițiile in fiecare zi. Doar prin antrenament şi extinderea percepțiilor zi cu zi poți ||să deschizi calea rezultatelor satisfăcătoare. Dacă exersezi două-trei zile, după care te opreşti timp de o săptămână şi ..o iei de la capăt, nu o să obții nici un fel de rezultate. Trebuie să fii constant. Dacă eşti, poți înregistra primele succese vizuale după patru până la şase săptămâni. In cel mai rău caz, vei fi capabil de a vedea aura, chiar dacă nu vei putea încă distinge culorile acesteia. Majoritatea persoanelor cu care am lucrat personal încep să obțină rezultate extraordinare între o lună şi şase luni,

durează doar o singură lună ca să te convingi că procedeul este cât se poate de eficace!

10. Pe măsură ce începi să-ți dezvolți viziunea aurică, vei începe să vezi aura în jurul a tot ce te înconjoară. Acest fenomen poate deveni foarte descumpănitor. Exercițiile din această carte sunt destinate să te învețe cum

să deschizi şi să închizi viziunea aurică, după voință. Ține minte că nu ai dreptul să pătrunzi în energiile celorlalți fără permisiunea lor. De multe ori, este ca şi cum ai citi scrisorile cuiva. Chiar dacă percepi ceva, nu ai dreptul să divulgi această percepție decât dacă persoana respectivă ți-o cere. Asumă-ți responsabilitatea Propriilor tale constatări vizionare.

Semnificația culorilor

Culorile pot fi constructive sau distructive. Pot stimula sau dezamăgi, atrage sau respinge. Pot chiar avea caracter feminin sau masculin. Pot reflecta pozitivul sau negativul, şi atunci când le distingi în aură oferă indicații asupra personalității, stării de spirit, maturității şi sănătății individului. Reflectă aspecte fizice şi spirituale.

Este nevoie de foarte mult antrenament pentru a interpreta nuanțele coloristice observate în aură. Fiecare culoare are caracteristica ei proprie, dar fiecare nuanță a culorii respective va modifica întrucâtva această caracteristică. Trebuie să ții con! de poziția culorii, intensitatea şi chiar forma pe care o ocupă în interiorul câmpului aurie.

Acest-text nu îşi propune să ofere toate subtilitățile de nuanță în interpretarea culorilor din câmpul aurie. Vom examina culorile principale şi energiile pe care le indică în mod curent la orice nivel. Aceasta îți va oferi o bază de la care să porneşti în procesul de înțelegere a revelațiilor oferite de culorile aurei.

Culorile cele mal apropiate de corp reflectă aspecte ale condiției fizice ale individului. Ele indică, de asemenea, energiile care se manifestă cel mai des şi care influențează cel mai intens viața sa. Culorile şi energiile aflate mai departe indică deseori energiile spre care persoana respectivă se îndreaptă în viitor. Prin antrenament, vei fi capabil să determini aspecte temporale ale diferitelor forme de energie după culoare şi poziție față de corpul fizic.

Culorile curcubeului

Roşu

Roşul este culoarea energiei puterii, focului şi a forței creative primare. Este energia dătătoare de viață. Este fierbinte.
Poate indica pasiune, minte şi voință puternice. Este o culoare dinamică, reflectând furie, iubire, ură şi schimbări neaşteptate. Poate indica naştere şi strămutare.

Este culoarea care afectează sistemul circulator al corpului, sistemul reproductiv (energie sexuală) şi trezirea capacităților şi talentelor latente. ,

Prea mult roşu sau o neclaritate a nuanței reflectă stimulare, inflamare sau dezechilibru. Poate reflecta nervozitate, temperament, agresivitate, impulsivitate sau excitare.

Portocaliu

Portocaliul este culoarea căldurii, creativității şi emoțiilor. Indică bucurie, curaj şi caracterul sociabil. Este o culoare care poate reflecta deschiderea către noi dimensiuni - în special "tărâmurile subtile (astrale) ale vieții.
în funcție de nuanță, poate indica dezechilibru emoțional şi agitație. Anumite nuanțe tulburi de portocaliu reflectă mândrie şi ostentație. Poate exprima de asemenea îngrijorare şi vanitate.

Galben.

Galbenul este una din primele culori care pot fi observate cu uşurință în aură. Galben pal în jurul conturului părului indică optimism. Galbenul este culoarea activității mentale şi a noii lumini solare. Reflectă noi posibilități educative, iluminare, înțelepciune şi inteligență. Nuanțele pastelate reflectă adeseori Entuziasmul pentru ceva în viață, forța ideilor şi dezvoltarea spirituală (în special nuanța de galben pal spre alb). Galben este culoare care reprezintă puterea ideilor însoțite de trezirea calităților de medium şi clarviziune.

Nuanțele mai profunde şi tulburi de galben pot reflecta gândire şi analiză excesive. Poate reflecta criticism exagerat, dogmatism şi sentimentul de nerecunoştința din partea celorlalți,

Verde

Verdele este culoarea sensibilității şi compasiunii. Reflectă creştere, simpatie şi calm. Poate reflecta o persoană de încredere, descuiată la minte şi pe care te poți baza. Verde strălucitor cu nuanță de albastru în spectrul aurie indică puteri tămăduitoare. Este o culoare a bunăstării, forței şi prieteniei.

Nuanțele închise sau tulburi de verde pot reflecta nesiguranță şi zgârcenie. Nuanțele tulburi reflectă adeseori gelozie şi caracter posesiv. Pot indica atitudine de îndoială şi neîncredere.

Albastru

După galben, albastru este cea de-a doua culoare care poate fi văzută cu uşurință în aură. Este culoarea calmului şi liniştii Reflectă devotament, adevăr şi seriozitate. Poate indica talent pentru auz excepțional şi telepatic.

Nuanțele deschise de albastru reflectă o imaginație activă şi bună intuiție. Cele mai închise pot indica sentimentul de singurătate, care la un anumit nivel reflectă căutarea de o viață a Divinului. Nuanțele închise de albastru reflectă diferite nivele de devotare. Albastrul intens indică cinste şi discernământ. Poate de asemenea indica o persoană care şi-a găsit sau este aproape de a-şi găsi vocația.

Nuanțele tulburi de albastru pot reflecta blocarea percepțiilor. Indică melancolie, grabă şi îngrijorare, dominare, teamă, uitare şi hipersensibilitate.

Violet şi purpuriu

Violetul este culoarea căldurii şi a permutațiilor. Este culoarea îmbinării inimii cu mintea, a fizicului cu spiritualul. Reflectă independență şi intuiție, şi în acelaşi timp o activitate dinamică, importantă a viselor. Reflectă o persoană în Căutare. Nuanțele purpurii indică de multe ori abilitatea de a acționa cu judecată şi simț practic. Nuanțele pale şi clare de violet şi purpuriu pol reflecta umilință şi spiritualitate. Nuanțele purpurii-roşiatice pot

indica o mare pasiune sau putere de voinţă. Pot de asemenea reflecta nevoia pentru mai mult efori individual.

Nuanţele închise şi tulburi indică nevoia de a depăşi o anumită situaţie. Pot de asemenea reflecta o imaginaţie erotică intensă. Tendinţă de a fi extrem de răbdător, nevoie de simpatie şi simţământ de a fi neînţeles pot fi de asemenea interpretări ale nuanţelor tulburi.

Roz

Rozul este culoarea compasiunii, iubirii şi purităţii. Poate reflectă bucurie, confort şi un puternic sentiment de camaraderie. Când apare în aură, indică o persoană cu caracter liniştii, modest, care iubeşte arta şi frumuseţea.

în funcţie de nuanţă, rozul poate de asemenea reflecta lipsa de maturitate, mai cu seamă nuanţele tulburi. Iubirea de adevăr - sau lipsa acesteia. Poate indica timpul unei noi iubiri sau de viziuni noi.

Auriu

Auriul este culoarea care reflectă energia spirituală dinamică şi pulberi cosmice. Reflectă cele mai înalte energii de devoţiune şi restaurare a armoniei universale. Indică entuziasm puternic şi inspiraţie profundă. Reflectă timpul revitalizării.

Nuanţele tulburi sunt indicaţia faptului că persoana respectivă se află încă în cursul procesului de trezire la inspiraţiile înalte şi încă nu a ajuns să clarifice influenţa acestora asupra direcţiei propriei existenţe. Cu alte cuvinte, procesul alchimic este în plină desfăşurare: individul lucrează la transformarea vieţii sale în aur.

Alb

Albul este deseori vizibil în aura, înaintea oricărei alte culori. Arată ca o umbră diafană. Albul are toate culorile în el, şi când apare cu forţă în aură, aceasta se întâmplă în corelaţie cu alte culori. în felul acesta poţi clarifica dacă este vorba de o culoare de energie sau pur şi simplă o percepţie slabă a aurei. Când albul este o culoare de sine stătătoare în aură, reflectă adevăr şi puritate. Indică faptul că energia individului se curăţă şi purifică. De multe ori reflectă şi o extraordinară creativitate.

Gri

Culoarea gri este o culoare de iniţiere. Poate indica avansarea către trezirea unor capacităţi înnăscute. Acele nuanţe de gri care creează efectul de argint reflectă o trezire a energiilor feminine. Acestea sunt energiile şi talentele pentru iluminare, intuiţie şi imaginaţie creativă.

Nuanţele închise de gri indică dezechilibru fizic, îndeosebi dacă apar în apropierea anumitor zone ale corpului. Pot de asemenea indica necesitatea de a nu lăsa ceva neterminat. Mult gri în aură reflectă o persoană care este trăieşte mult în secret - ceva din genul lupului singuratic.

Cafeniu

Cafeniul apare des în câmpul aurie. Multă lume crede că această culoare reflectă lipsă de energie sau dezechilibru, dar nu este totdeauna adevărat. Maron este culoarea pământului. Când apare în aură, mai cu seamă deasupra capului sau în jurul picioarelor, poate reflecta o nouă creştere.

Indică stabilirea de noi rădăcini şi dorința de împlinire. Este o culoare care ilustrează caracter laborios şi spirit de organizare.

Pe de altă parte, cafeniul de-a lungul feței sau atingând , capul indică o lipsă şi nevoia de discriminare. Dacă apare în zonele specifice de ***chakra,*** poate indica faptul că aceste centre trebuiesc purificate. în acest caz, indicația este de blocare a energiilor. Culoarea maron este foarte dificilă de interpretai, deoarece poale reflecta probleme în domeniul fizic, dar 'trebuie să fii foarte atent în a trage concluzii când o vezi. Cea mai sigură modalitate este să foloseşti colaborarea persoanei respective pentru a înțelege mai bine.

Negru

Negrul este culoarea cea mai discutabilă din spectrul aurie. Am auzit persoane care susțineau că atunci când negrul apare în aură, este o indicație de moarte sau boală gravă. Acest lucru ***nu*** este adevărat.

Negrul este culoarea de protecție. Este culoarea care acționează ca un scut împotriva energiilor exterioare. Când apare în aură, poale reflecta o stare de autoapărare. Poate indica faptul că o persoană are secrete. Nu este nimic rău în toate acestea, atâta timp cât nu se ajunge la extreme. Negrul indică de asemenea iminența unei noi înțelegeri a datoriilor şi sacrificiilor.

Negrul poate indica dezechilibru - de exemplu probleme de ordin fizic, care apar ca zone negre sau foarte închise în aură, în jurul corpului fizic. Localizarea acestor zone oferă indicații precise. în marginea exterioară a aurei, negrul indică existența de găuri. Am văzut aceasta în aura celor care au fost victime de abuzuri în copilărie[2] şi a celor care consumă în exces substanțe dure (alcool, droguri, tutun, etc).

Sclipiri argintii

Aş vrea să menționez un alt fenomen pe care l-am observat în studiul aurei. De multe ori am văzut un fel de sclipiri luminoase în aură. De obicei sunt foarte strălucitoare şi au culoare argintie. Am constatat că de la caz la caz indică un anumit lucru, foarte diferit. Aproape totdeauna, sunt un semn de creativitate şi fertilitate. Când apar în câmpul aurie al unei persoane, indică faptul că o activitate creativă înaltă este activată în viața individului respectiv.

Cel mai des am observai aceste sclipiri în junii femeilor, iară să tic însă un aspect exclusiv. Când le văd în jurul unei femei căreia îi citesc aura, o întreb

[2] în astfel de cazuri, conştiința se ejectează efectiv in afara corpului şi a câmpului auric in timpul abuzului. Cu cât se repetă mai des abuzul, cu atât mai clară devine gaura din" aură. Datorita acestei găuri şi a evadării conştiinței , multe persoane nu-şi amintesc pe deplin sau chiar deloc abuzul. Aura lor va pierde energie încontinuu, şi individul devine susceptibil şi expus la lot felul de forme de dezechilibru fizic, emoțional sau mental pe lot parcursul vieții. Aceasta ruptura în aura este greu de vindecat. Discuții terapeutice şi anumite exerciții cuprinse în capitolul următor pot ajuta la resigilarea aurei. Atenție insă la tragerea de concluzii pripite privind un eventual abuz, bazate doar pe observarea aurei. Doar un expert trebuie să atingă astfel de subiect, şi aceasta doar in circumstanțe terapeutice bine definite.

dacă nu aşteaptă un copil. Aceste scântei sunt totdeauna prezente în jurul femeilor gravide şi a celor care au născut cu şase până la nouă luni în urmă. Ține minte, însă, nu orice femeie care are sclipiri în aură este gravidă - chiar dacă țoale femeile care aşteaptă un copil au scântei prezente în aura lor.

Teoria pe care am adoptat-o este că aceste sclipiri indică activarea creativității şi fertilității în viața unui individ. Acestea pot îmbrăca felurile forme. în orice caz, când aspectul creativ devine atât de activ încât se prezintă sub formă luminoasă în câmpul aurie, atrage noi suflete către individul respectiv. Şi, dacă ocazia se prezintă, se „introduc" în aura acestuia.

Dacă persoana căreia îi citesc aura nu aşteaptă un copil când observ aceste sclipiri, o atenționez să fie foarte atentă de-a lungul următoarelor şase până la nouă luni, deoarece există o puternică posibilitate de începere a unei sarcini.

Dacă fertilitatea nu culminează sub forma unei sarcini fiziologice, va găsi o altă cale de împlinire, într-un alt domeniu din viață. De obicei în maximum nouă - zece luni, în viața persoanei respective va apărea ceva nou care va fi tot atât de semnificativ ca şi naşterea unui copil. O poartă pozitivă, benefică se va deschide în viața lui. Odată ce şansa creativa soseşte, pot trece până la şase luni până când evenimentele ajung la apogeul acestei împliniri, dar este totdeauna un proces extrem de dinamic şi pozitiv.

Pe măsură ce-ți dezvolți viziunea aurică, vei deveni conştient de nuanțele subtile din culori. Studierea cromoterapiei şi culorilor te va ajuta nu numai să le observi mai bine, dar să si îmbunătățeşti calitatea interpretării acestora.

Determinarea culorilor aurice primare

Până când ajungi să le vezi în mod direct, poți folosi mijloacele de radiestezie pentru a determina culorile de bază ale aurei - baghetele magice sau pendulul. Adu-ți aminte că subconştientul este la curent cu toate aspectele energiilor aurice. Pur şi simplu, nu ai fost încă în stare să le percepi în mod conştient şi vizibil. Baghetele magice şi pendulul te ajută să scoți ia iveală aceste percepții subconştiente şi să le exprimi cu ajutorul mijloacelor conştientului.

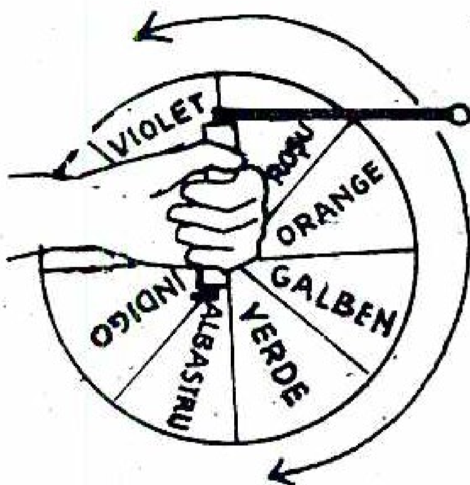
Poți folosi diagramele din paginile 108 - 110 pentru a realiza acest lucru.

1. Dacă vei folosi baghetele magice, construieşte o diagramă circulară de cel puțin 30 cm diametru, după modelul din pagina 108. Foloseşte o foaie de hârtie albă, curată. In loc să scrii numele culorilor, poți să colorezi fiecare căsuță. Dacă foloseşti pendulul, desenează diagrama după modelul din pagina 108, şi colorează pătratele cu nuanțele corespunzătoare.

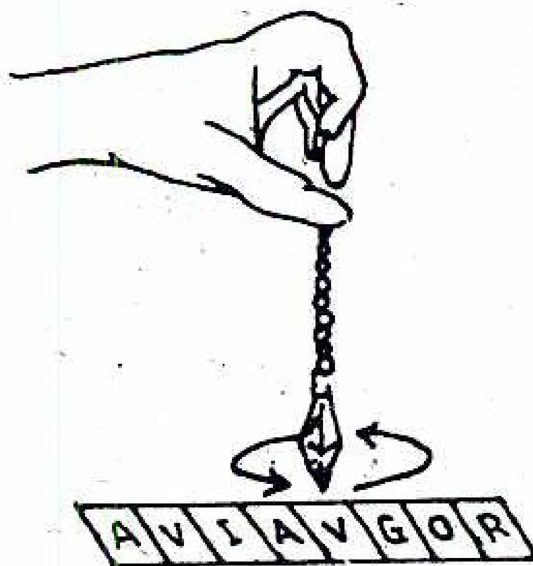
2. Relaxează-te, şi păstrează-ți tălpile picioarelor întinse pe podea. Sprijină-ți coatele pe suprafața plană unde ai aşezat diagrama. Foloseşte o singură baghetă. Ține-o la o distanță destul de mare, astfel încât capătul baghetei să nu te atingă. Trebuie să fie liberă să se învârtă într-un cerc complet. Nu strânge mânerul prea tare, şi orientează-ți mâna în aşa fel încât să se afle deasupra centrului cercului. Concentrează-te asupra persoanei a

cărei aură o citeşti. Dacă îți citeşti propria aură, închide ochii şi gândeşte-te la line însuți.

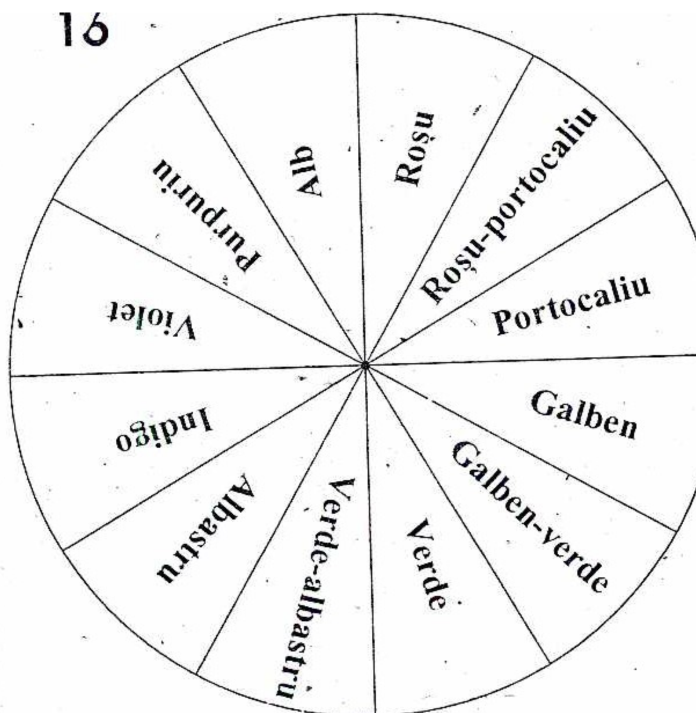
3. Pune câteva întrebări. Poți să o faci mental, dar poate este mai bine cu voce tare: ..Care este culoarea primară a aurei lui ?*' Fă o pauză şi permite baghetei să se rotească şi să



... pentru determinarea culorilor au



... culorilor au



Model de diagramă pentru folosit cu

Roșu
Portocaliu
Galben
Verde
Albastru
Indigo
Violet
Alb

se îndrepte către zona de pe diagramă care este cea mai apropiată de culoare. Poți de asemenea să pui întrebări despre culorile secundare: „Care este a doua culoare ca importanță în
aura lui____?" Dacă bagheta indică o zonă aflată între două culori, reflectează asupra semnificației amândorura. Adu-ți aminte că există mai multe nuanțe coloristice, care nu sunt marcate pe diagramă. Poți folosi întrebarea următoare: „Care din aceste culori este mai apropiată de culoarea aurei lui_______?*

4. Pentru diagrama cu pendulul, metoda este aceeaşi. Sprijină-ți cotul pe suprafața plană, astfel încât pendulul să atârne la 10 -15 cm deasupra diagramei descrise în pagina 110. începe la un capăt şi mergi de-a lungul fiecărei culori.

Vei folosi răspunsuri „da" şi „nu" pentru a determina culorile aurice. Pune următoarele întrebări: „Este roşu culoarea primară a aurei lui ?" „Face roşul parte din aura lui ?" etc. Fii atent la modul în care răspunde pendulul. Lasă-l să-ți dea răspunsuri clare pentru „da" şi „nu". Acordă atenție puterii cu care răspunde. Cu cât este mai puternic răspunsul, cu atât mai puternică poate fi culoarea în aură.

5. Verifică fiecare culoare din diagramă cu ajutorul pendulului. Poți de asemenea să localizezi culorile de-a lungul câmpului auric:

- „Este acest roşu poziționat deasupra capului?"
- „Oare acest verde oferă o indicație referitoare la corpul fizic?"
- „Oare albastrul este de nuanță închisă?"
- „Este galbenul poziționat deasupra sau dedesubtul capului?"

Nu-ți fie teamă să experimentezi. Cu cât foloseşti mai mult aceste instrumente, cu atât mai mult vei deveni conştient de faptul că energiile tale se extind în afara limitelor fizicului. Îți măreşti perceptivitatea şi distrugi bariere care opreau dezvoltarea sensibilității tale curente.

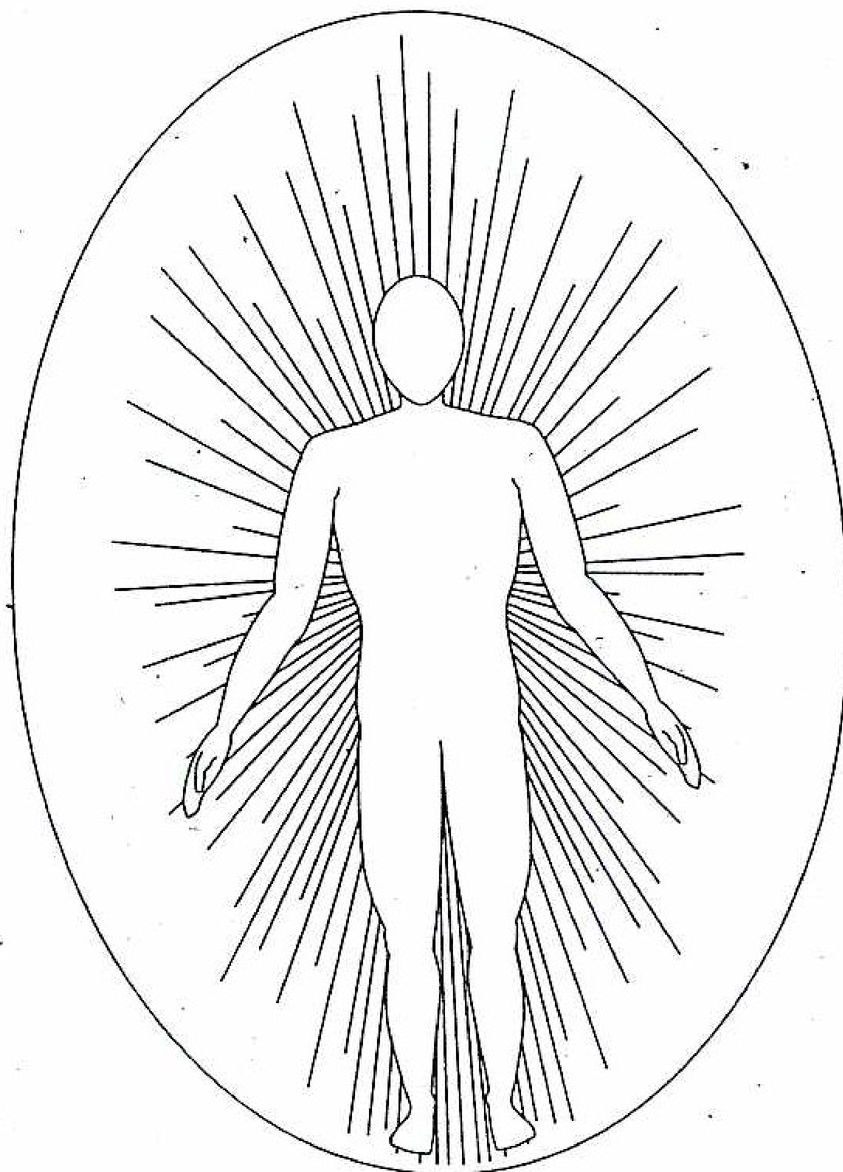
Cum să vezi şi să interpretezi aura sănătății

Când începi să vezi aura, de obicei mai evidente sunt zonele cele mai apropiate de corpul fizic, care reflectă în mare măsură sănătatea fiziologică a individului respectiv. La o persoană sănătoasă, energia corpului fizic în aură apare sub formă de linii radiale. Această energie poate avea diverse culori; de multe ori însă apare nu atât ca un nor ce învăluie corpul, cât ca o sumă de curente de energie care radiază dinspre corp (vezi diagrama din pagina 113). Aceste raze sunt de cele mai multe ori distincte şi ies în evidență din câmpul aurie.

Aparența acestor raze spune multe despre sănătatea individului. Cu cât mai puternice, echilibrate şi simetrice sunt razele aurei sale, cu atât mai puternică şi sănătoasă este persoana respectivă. Dacă apare o asimetrie în razele de energie, aceasta este indicația unei slăbiciuni, dezechilibru sau boală undeva în corpul fizic. Zonele care apar asimetrice oferă o idee despre partea din corp care are probleme.

Nu este neobişnuit să descoperi că aceste neregularități în razele fizice apar în aură înainte ca boala sau problemele respective să se manifeste sau să fie descoperite. Dacă acorzi atenție câmpului aurie şi schimbărilor care intervin în acesta, poți lua măsurile preventive de rigoare. Poți corecta o problemă înainte de a apare sub formă de boală sau disconfort fizic.

La o persoană sănătoasă, aceste linii radiale de energie sunt echilibrate şi puternice. Ele se extind la o distanță între 30 - 60 cm în jurul corpului, după care încep să se destrame şi să se confunde cu restul câmpului aurie. Dacă aceste raze apar echilibrate şi simetrice dar se extind doar până la o distanță de 10-20 cm, indică faptul că energia persoanei respective este



Linii de energie radială

La o persoană sănătoasă, energia cea mai apropiată de corpul fizic va apă adeseori sub forma de linii radiale, extinzându-se la o distanță de 30 - 60 în jurul corpului. Aceste raze dau impresia de a se afla în relief față

foarte slăbită. Dacă nu se iau măsuri pentru refacerea energiei, pot apărea probleme fizice.

Distorsiuni în aceste linii radiale pot indica probleme de sănătate. De obicei ele pot fi asociate cu zona din corp unde apar distorsiunile. Câteva

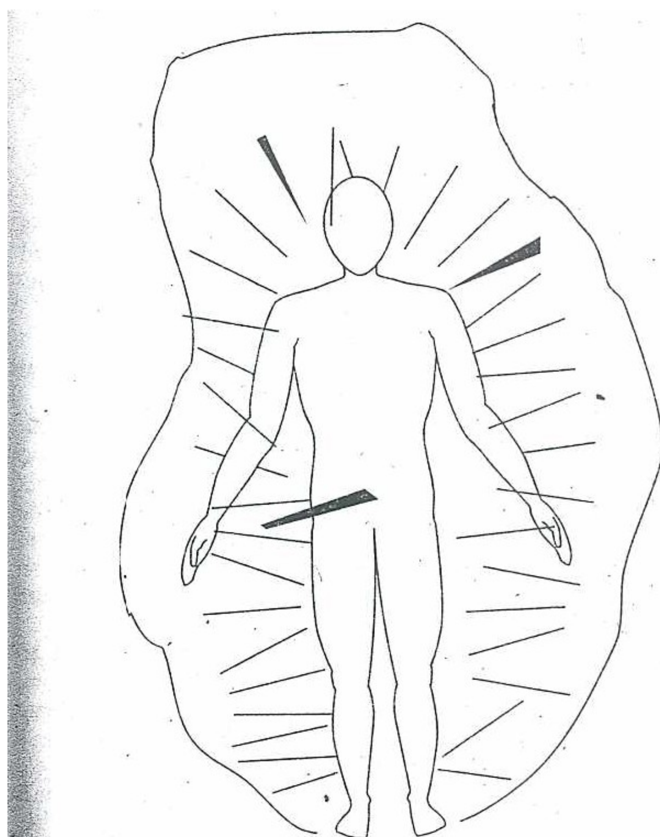
forme mai frecvente: raze asimetrice, decolorare a liniilor (razele apar murdare), sau chiar inflamare (vezi diagrama din pagina 115).

O inflamare în liniile radiale este o arie în care razele apar de culoare roşiatică sau"pur şi simplu mai închise la culoare şi mai groase decât restul energiei. Aceasta indică de obicei o inflamație corespunzătoare în zona respectivă a corpului. Dureri musculare, entorse' ele. se vor oglindi adeseori în aură sub formă de linii radiale inflamate. De exemplu, o zonă mai închisă la culoare cu o uşoară nuanță de roşu, apărând în jurul umărului, poate indica o gamă largă de tulburări fiziologice, de la reumatism până la o întindere de muşchi.

Aici devine extrem de importantă comunicarea cu individul în cauză. Intreabă-1 dacă are ceva probleme cu umărul. Descrie-i ceea ce vezi şi ce semnificație crezi că îi poți atribui. Dacă persoana nu a remarcat nici o problemă legată de umărul în chestiune, spune-i doar că vezi o uşoară inflamație şi recomandă-i să fie foarte atent(ă) cu acea parte a corpului pentru următoarele câteva zile.

Există o mare responsabilitate asociată cu citirea aurei, îndeosebi când este vorba de condiția fizică a subiectului. Numai un medic - nici măcar un tămăduitor sau o doftoroaie - are dreptul să pună un diagnostic şi să prescrie sau chiar să recomande un tratament. Tu poți să-ți oferi sfatul; poți descrie metode pe care le cunoşti şi pe care individul respectiv ar putea să vrea să le încerce, dar în nici un caz nu trebuie să pui un diagnostic ori să prescrii un tratament!

Am văzut situații în care persoanele care încep să vadă aura, în special aspectele fizice ale acesteia, au tendința de a



Probleme de sănătate vizibile în aură

Liniile radiale pot indica zonele cu probleme specifice. Inflamațiile
zonele umărului stâng și a coapsei drepte pot reflecta o întindere de muș
sau o entorsă. La nivelul capului, poate indica tensiune și dureri de c

generaliza. Când văd o pată neagră în aură, imediat îi spun persoanei respective că are cancer sau o stare pre-canceroasă. Astfel de concluzii nu numai că sunt iresponsabile, dar dau şi dovadă de cruzime. Orice persoană care vine pentru o şedință" de interpretare a aurei se află într-o poziție vulnerabilă; se deschide pe sine însuşi pentru a primi o influență dinamică. Este important să nu arunci semințe negative. Este important să nu te interferezi în libera voință a individului. Este important să îți alegi cuvintele cu grijă şi considerație. Trebuie să fii destul de sensibil şi intuitiv pentru a determina cum va reacționa subiectul şi să te adaptezi modului său de receptivitate. Pentru a ajunge la acest nivel este ^nevoie de timp şi antrenament. Dacă nu ai aşa ceva, nu poți să interpretezi aura cuiva în mod profesional.

Cele de mai sus referitoare la culori şi aparențele aurei suni doar linii generale. Nu trebuiesc luate ad literam. Fiecare individ trebuie să fie văzut şi aura lui interpretată ca un subiect unic. Dacă o persoană vine la tine cu o problemă, fizică sau de altă natură, şi tu citeşti în aura sa ceva cu caracter negativ, nu ai dreptul să fii foarte specific. Spune că vezi o problemă într-o anumită zonă, şi că ar fi bine ca persoana respectivă să consulte un doctor.

Ține minte, atunci când ai de-a face cu aura, trebuie să ții cont de mai mulți factori. Culorile, nuanțele acestora, profunzimea, vibrația, localizarea, combinațiile etc. sunt țoale în permanentă corelație şi influențează ceea ce tu eşti capabil să discerni. O interpretare aurică te ajută să punctezi zonele problematice şi îți dă o idee destul de clară asupra naturii dezechilibrului,

dacă observi aşa ceva. Discută impresiile tale cu individul respectiv, dar nu emite opinii pe care nu le poți verifica personal. In acest mod, devii un mijloc de educare pentru persoana în cauză; îl ajuți să se vadă într-o perspectivă diferită. Il trezeşti la o conştiință aprofundată privind esența sa energetică şi îl ajuți să se armonizeze cu forțele superioare ale vieții. .

Cum să întăreşti şi să protejezi aura

La un moment dat, ajungi să înțelegi că eşti mai mult decât corpul tău fizic. începi să înțelegi că există mai multe în lume decât ceea ce ochiul tău poate vedea. Majoritatea oamenilor se concentrează asupra lucrurilor care sunt vizibile sau pot fi atinse, dar ştiința a dovedit că suntem influențați de multe altele nu pot fi percepute cu ajutorul celor cinci simțuri. Dacă nu eşti conştient de impactul pe care forțele exterioare îl pot avea asupra ta, poți să te trezeşti cu o slăbiciune în propriul tău sistem energetic. Această slăbiciune poate transforma în boală fizică sau dezechilibru mental ori emoțional. Sistemul tău de energie este atacat şi influențat zilnic de către forțe, exterioare. Dacă nu înveți cum să recunoşti acest fenomen şi să te protejezi împotriva amestecurilor nedorite, vei găsi că viața ta este mult mai complicată.

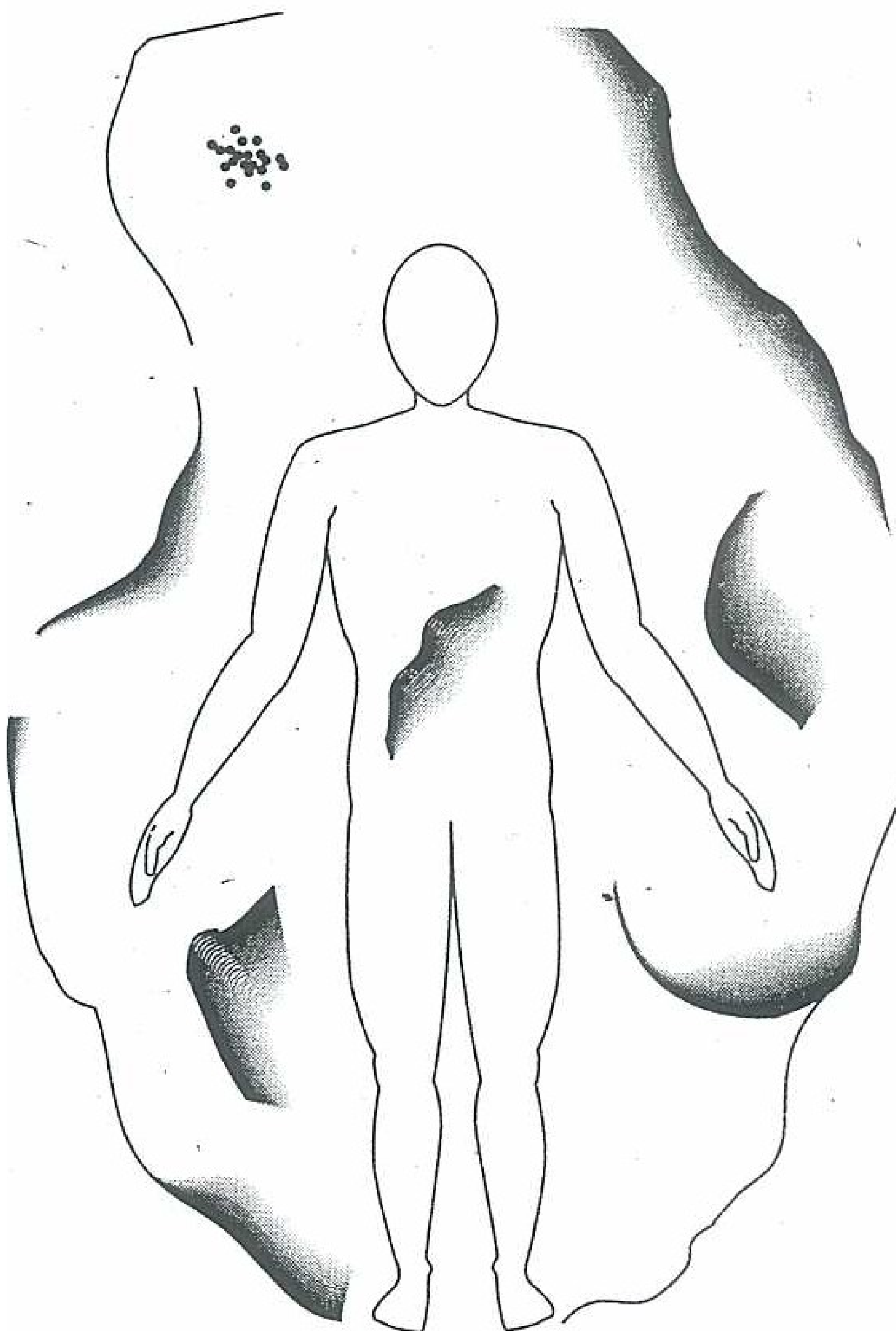
Am trecut cu toții prin situații în care energia noastră a fost afectată de forțe exterioare. Adeseori apar astfel de constrângeri sub formă de sunete, căldură sau electricitate. De asemenea, unele persoane îți atacă energia. Ți s-a întâmplat ca cineva să te facă să te simți inferior sau neîmplinit? Ți s-a întâmplat să cumperi ceva sau să participi la o acțiune fără să fi vrut cu adevărat să faci acest lucru? Ți s-a întâmplat să te simți epuizat după ce ai vorbit cu o anumită persoană? Toate acestea sunt intruziuni asupra câmpului tău energetic.

Cheia protecției energiei personale este aura însăşi. Când o aură puternică şi vibrantă, energiile dezechilibrante şi istovitoare sunt respinse. Nu este greu să menții o astfel de aură. Practicile sănătoase sunt cele mai 'benefice pentru aură. Un regim potrivit, exercițiu şi aer curat întăresc întreg câmpul aurie. Pe de altă parte, lipsa de exercițiu, lipsa de aer curat, indisciplină dietetică^ abuzul de alcool, droguri, tutun etc. creează uzură şi chiar deteriorări în pânza delicată a aurei.

Aura este de asemenea afectată cu uşurință de stările mentale şi emoționale - mult mai mult decât vor să creadă majoritatea oamenilor. Stressul continuu, traume emoționale, dezechilibru mental, îngrijorarea, frica şi alte stări şi atitudini emoționale negative slăbesc câmpul aurie. Rezultatul unei aure slăbite este pierderea energiei. Când acest lucru se întâmplă, oboseşti mai repede. Dacă se extinde pe o perioadă mai lungă, pot apărea găuri şi destrămări în țesătura aurică. Apar probleme de sănătate fizică, împreună cu alte manifestări negative. Diagrama din pagina 119 arată cum se prezintă o aură slăbită. Are găuri, zone întunecate, o formă slăbită, dezechilibrată.

Există mai multe căi de revitalizare şi întărire a aurei umane. Lumina solară are efect binefăcător asupra câmpului aurie. La fel, exercițiile fizice. Aerul curat este extrem de binefăcător pentru aură. Mâncatul mai des şi în cantități reduse are un efect de echilibrare asupra aurei. Păstrarea organismului curat ajută la întărirea aurei. Meditația este de asemenea un mijloc de întărire şi protejare. Atenție, însă, nu trebuie să ajungi la exces în nici unul din aceste aspecte. Moderația în orice ajută la păstrarea unei aure vibrante.

Muzica poate fi folosită pentru echilibrarea şi întărirea câmpului aurie. Cantatele gregoriene au efect purificator asupra aurei, curățând-o de energiile negative din interior sau din mediul înconjurător. Am trecut toți prin acea senzație pe care o trăieşti când intri într-o cameră în care a avut loc o luptă sau dispută. Aerul este parcă foarte dens. Simți tensiunea în jur. Dacă pui un disc cu cantate gregoriene, în timp de zece minute camera va fi curățată de toate energiile negative. Acelaşi lucru



se întâmplă şi cu aura. Unele persoane nu se împacă bine cu cantatele gregoriene, pentru diferite motive. In acest caz, poți folosi la fel de bine orice altă muzică clasică, pe care o simți cu efect înălțător, liniştitor. De exemplu, încearcă „Muzica apelor” de Handel, sau simfonia „Pastorală" a lui Beethoven.

Parfumurile pot de asemenea fi folosite pentru a proteja şi întări câmpul aurie. Există o tradiție comună Indienilor americani - pictarea, feței şi a corpului. Este o combinație de folosire a fumului şi parfumului diferitor ierburi, pentru a curăța câmpul aurie sau mediul înconjurător. Parfumurile, fie că este vorba de tămâie sau uleiuri mirositoare, afectează îndeosebi aura şi energiile de natură mentală şi emoțională. Uleiurile şi tămâia au fost cunoscute şi

folosite din timpuri imemoriale pentru anihilarea efectelor bolilor, fie ele de natură fiziologică, emoţională, mentală sau spirituală.

Foarte uzuală este combinația de salvie cu alte ierburi mirositoare, care au un efect echilibram asupra câmpului aurie. Tămâia are acelaşi efect, dar din cauza conotației strict religioase multe persoane evită folosirea acestui purificator, în ciuda puterii sale de curățire şi protejare a aurei. Persoanele care lucrează în domeniul vindecării găsesc putere şi inspirație în parfumul de gardenie, care îi fereşte de a se implica prea mult în problemele celorlalți. Acest parfum întăreşte aura astfel încât obiectivitatea emoțională este păstrată. Există şi alte mirosuri care pot fi la fel de binefăcătoare pentru aură. Puțină observare vă va dezvălui multe alte taine asupra efectelor dinamice ale acestora.

Un alt instrument pentru protejarea şi întărirea aurei este o rocă sau cristal de cuarț. Energia electrică din interiorul cristalului amplifică şi întăreşte câmpul aurie. Un foarte bun mijloc pentru a dovedi aceasta este să-i ceri cuiva să-ți măsoare aura ***fără*** un cristal şi apoi ***ținând*** un cristal în mână. Chiar şi un cristal mic, de 2 cm, poate creşte câmpul aurie cu un metru.

Cristalele de cuarț duble (ascuțite la ambele capete) sunt extrem de eficiente în întărirea aurei. Dacă porți unul în buzunar, poți stabiliza aura - este cu atât mai eficace dacă ştii că vei trece prin situații tensionate sau istovitoare. Te va ajuta să fii mai puțin obosit şi tracasai.

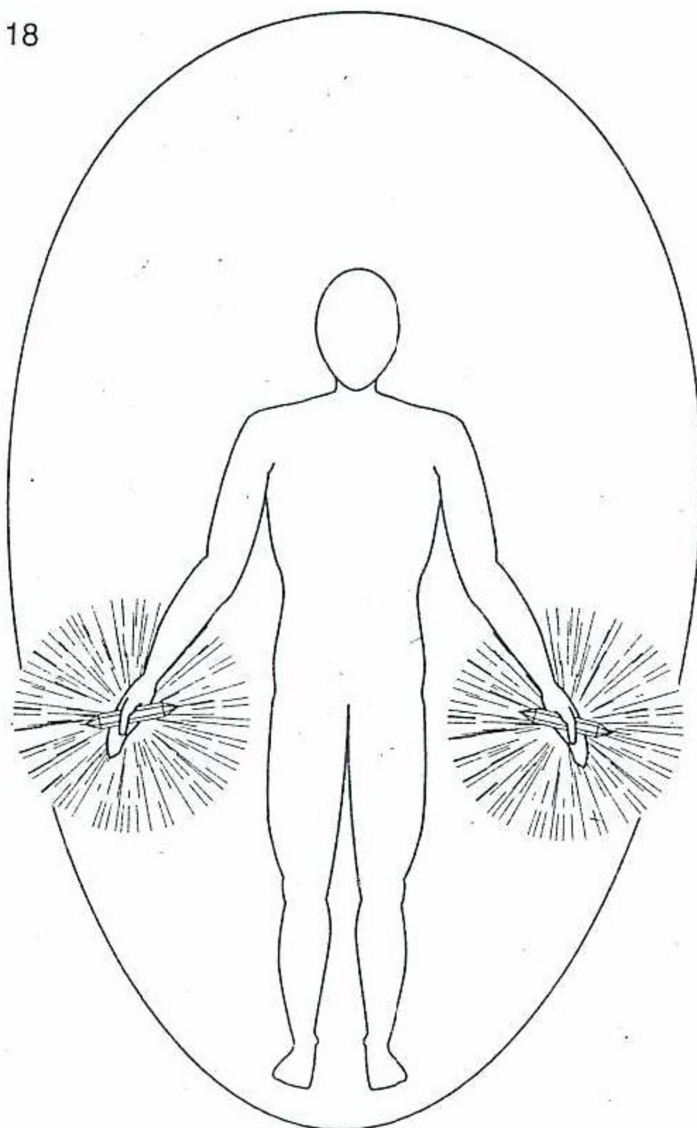
La sfârşitul zilei, când te simți epuizat sau. pur şi simplu doreşti să-ți refaci nivelul energetic, aşează-te sau stai în picioare cu câte un cristal dublu în fiecare mână (vezi imaginea din pagina 122). Relaxează-te şi vizualizează cum puterea cristalului îți încarcă trupul şi câmpul aurie cu energie. Efectuează respirații ritmice. Cinci sau zece minute sunt de ajuns pentru a-ți echilibra şi fortifica energiile. Aceasta te ajută de asemenea să te desprinzi din starea de spirit acumulată într-o zi de lucru şi să treci la o stare mai relaxată, casnică. în acest fel, laşi biroul în urmă, împreună cu toate rămăşițele de energie pe care le-ai cărat după tine, purificând aura de toți aceşti paraziți.

Exercițiile care urmează sunt foarte folositoare pentru ^protejarea şi întărirea întregului câmp aurie. Ele te vor ajuta-să te echilibrezi şi să devii mai energic. Te vor ajuta de asemenea să, previi invaziile exterioare de forțe şi energii nedorite. Cu cât păstrezi aura mai puternică şi mai vibrantă, cu atât mai sigur propriile talc energii vor rămâne netulburate.

Tehnica nr. 1

Cum să eviți furtul de energie *

Ni s-a întâmplat tuturor să pierdem energie în contactul cu p anumită persoană. Poți să vorbeşti cu el sau ea la telefon sau in persoană, şi când ai terminat, te simți epuizai. Te simți de parcă eşti stors, toată energia ta a dispărut, te doare stomacul, etc. Ceea ce experimentezi este o scurgere de energie.



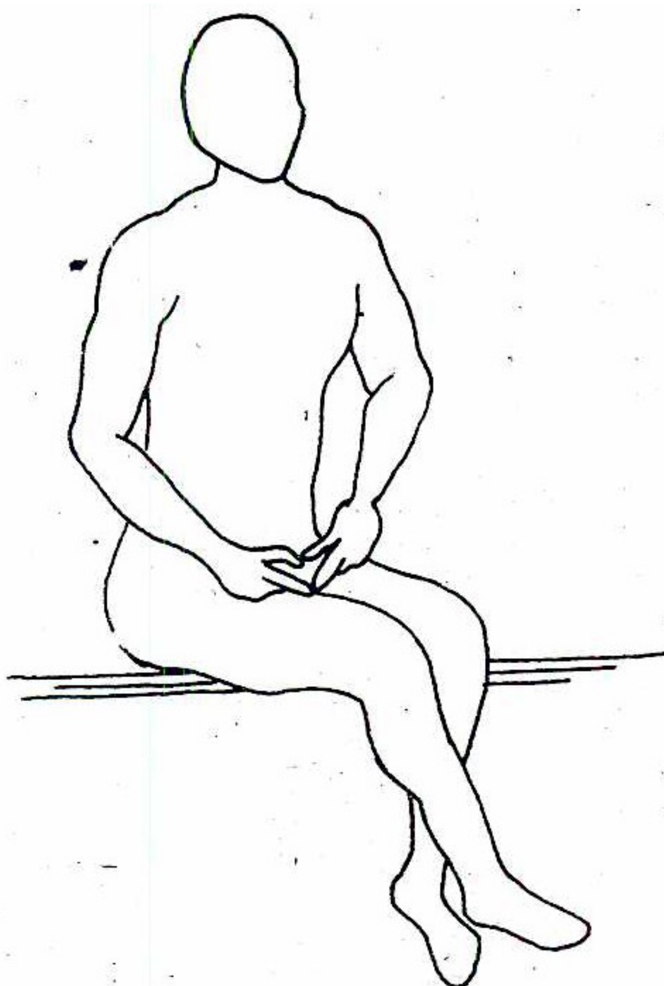
Efectele cristalelor asupra câmpului auric

Cristalele de cuart duble (ascutite la ambele capete) stabilizează câmpul

Există persoane care absorb energia celorlalţi, De cele mai multe ori aceasta se întâmplă în mod inconştient. Mulţi din ei folosesc energia ta pentru aşi ***suplimenta*** energia lor proprie, mai degrabă decât ca să şi-o ***construiască.*** Singurul lucru pe care îl constată aceste persoane este că după ce vorbesc cu tine sau te văd, se simt mai bine. "Totuşi, aceasta nu le dă dreptul saşi însuşească energia ta, de aceea trebuie ca tu să nu permiţi acest lucru să se întâmple.

In virtutea celor de mai sus, nu trebuie ca tu să acuzi aceşti indivizi de a fi vampiri sau să spui că nu vrei să mai stai de vorbă cu ei pentru că îţi fură energia. Dacă faci ori spui aşa ceva, lumea va crede că ţi-ai pierdut minţile. într-un fel, problema ta va fi soluţionată, deoarece persoanele respective nu o să mai dorească .să stea de vorbă cu tine. Mulţi oameni nu sunt la curent sau pregătiţi să aibă de-a face cu aspectele, energiilor subtile, şi tu trebuie să fii în permanenţă conştient de acest lucru.

Este mult mai simplu să corijezi situaţia Iară să spui un cuvânt. Tu însuţi eşti în stare să controlezi şi să hotărăşti dacă vrei sau nu să-ţi împărtăşeşti propria energie cu cineva. Una din cele mai simple metode este să închizi circuitul de energic. Există curente de 'energie care plutesc prin şi în jurul corpului tău, în câmpul aurie. Ai capacitatea de a închide aceste trasee, astfel încât energia poate circula numai prin corpul tău şi în interiorul câmpului tău aurie. în acest fel împiedici absorbirea energiilor tale din aură, şi eviţi invadarea aurei tale de către influenţe exterioare.
Ia poziţia arătată în pagina 124. încrucişează-ţi picioarele în dreptul gleznelor şi apropie-ţi degetele de la mâini astfel încât să se atingă. (Dacă,vrei, poţi să foloseşti doar degetele mari şi cele arătătoare). Această poziţie închide circuitul. ; Energia ta nu mai poate fi îndepărtată.



Cum să eviți furtul de energie

Această poziție închide circuitul energiei tale. Atingerea degetelor mari ale degetelor arătătoare, sau a tuturor degetelor, cu picioarele încrucișate ... de către orice persoană cu care te afli

Dala viitoare când te întâlneşti cu prietenul care te istoveşte, ia poziția de mai sus. Odihneşte-ți mâinile în mod natural, cu degetele apropiate, şi ține picioarele încrucişate. Arata foarte firesc, şi nimeni nu te poate suspecta de nimic. Poți folosi această metodă şi când vorbeşti la telefon cu astfel de persoane.

Dacă aplici cele de mai sus, s-ar putea să auzi anumite comentarii din partea prietenilor implicați. Poți auzi, de exemplu, că „Parcă nu eşti la fel de amabil(ă) ca înainte", sau „Nu eşti la fel de prietenos ca altădată", sau „Mă întreb dacă nu eşti supărat(ă) pe mine", etc. Bineînțeles, tu nu eşti supărat - percepțiile celorlalți nu au nici o legătură cu starea ta de spirit. Ceea ce este diferit în atitudinea ta este că nu-i mai laşi să-ți fure energia! Pur şi simplu, împiedici scurgerile de energie. Datorită faptului că aura lor nu mai creşte mulțumită „împrumutului" de la tine, ei cred că ceva nu este în regulă. Nimeni nu are dreptul să-şi însuşească din energia ta fără permisiune. *

Tehnica nr.**2**

Exerciții de respirație energetică

-

Aerul curat şi respirație corectă sunt esențiale pentru o aură puternică şi plină de viață. Pentru maximum de energie a aurei, respirația trebuie făcuta pe nări. Multe persoane au prostul obicei de a respira pe gură, şi nu-şi dau seama că respirația nazală este mult mai naturală şi sănătoasă.

Respirația bucală, te face să fii mult mai vulnerabil şi bolnăvicios. De asemenea, dezechilibrează vitalitatea aurei. Poate chiar şi să şubrezească organismul. între gură şi plămâni nu este nimic care să filtreze aerul. Praful, microbii şi toate impuritățile merg direct .în plămâni. Respirația pe gură introduce aerul rece în plămâni, ceea ce poate duce la o inflamare a organelor respiratorii.

Pe de altă parte, respirația nazală creşte vitalitatea şi sănătatea întregului sistem energetic. Nasul are suprafețe specializate în absorbirea aşa-numitei ***prana*** din aer. ***Prana*** este aspectul vital existent în aer. Multe din tehnicile respiratorii orientale subliniază necesitatea concentrării asupra vârfului nasului şi a întregii suprafețe nazale în timpul inspirației. Aceasta măreşte absorbția de ***prana,*** ridică vitalitatea aurei şi stimulează întregul sistem energetic al ființei umane.

Nările şi pasajele nazale sunt prevăzute cu peri care filtrează şi blochează impuritățile din aer. Aceşti perişori încălzesc aerul prin membranele mucoase. Aceasta face aerul să devină perfect pentru delicatele organe care sunt plămânii, şi în acest fel respirația devine mai plină de energie şi putere pentru aură.

În yoga, respirația lunară este numită ***Ida*** şi cea solară ***Pingala.*** Balanța celor două este ***Susumna.*** Energia ta este polarizată, posedă caracteristicile de pozitiv şi negativ, masculin şi feminin, solar şi lunar. Această tehnică respiratorie energizează în mod rapid aura şi echilibrează polaritățile corpului. Ea creşte de asemenea capacitatea ta de memorare şi asimilare de informații, echilibrând emisferele cerebrale. Poate fi folosită înainte de studiu, pentru a scurta timpul de învățare. Sau, de ce nu, chiar şi pentru o mică pauză în timpul zilei.

Principiul de bază al acestei tehnici este respirația alternativă, folosind când o nară, când cealaltă. (Ține minte: concentrarea asupra vârfului nasului, în special în timpul inspirației, va accentua efectele acesteia). Ritmul este dictat de apucarea nasului cu degetele.

1. începe cu degetele mânii drepte în jurul nasului, expira. Poziționează-ți limba lipită de cerul gurii, în spatele dinților din față.

2. Cu degetul mare al mâinii drepte, închide nara dreaptă; inspiră prin nara stângă cât timp ai număra încet până la patru.

3. Păstrează nara dreaptă închisă cu degetul mare, şi cu celelalte degete apucă nasul astfel încât să închizi şi nara stângă, şi ține-ți respirația până numeri de la 1 la 16. (Dacă nu ai efectuat niciodată o respirație ritmică, s-ar putea ca număratul până la 16 să fie prea lung pentru tine. în acest caz* opreşte-te înainte de 16 sau numără mai repede. încetul cu încetul vei reuşi să-ți ții respirația pentru perioade mai lungi. încearcă să numeri până la trei în timpul inspirației, reține respirația cât numeri de la unu la şase, apoi expiră în

timp ce numeri până la trei. Testează până găseşti ritmul care ți se potriveşte cel mai bine, şi exersează folosind acesta din urmă).

4. Dă drumul la degetul mare, eliberând nara dreaptă. Păstrează nara stângă închisă cu degetele. Expiră încet prin nara dreaptă, până numeri de la unu la opt.

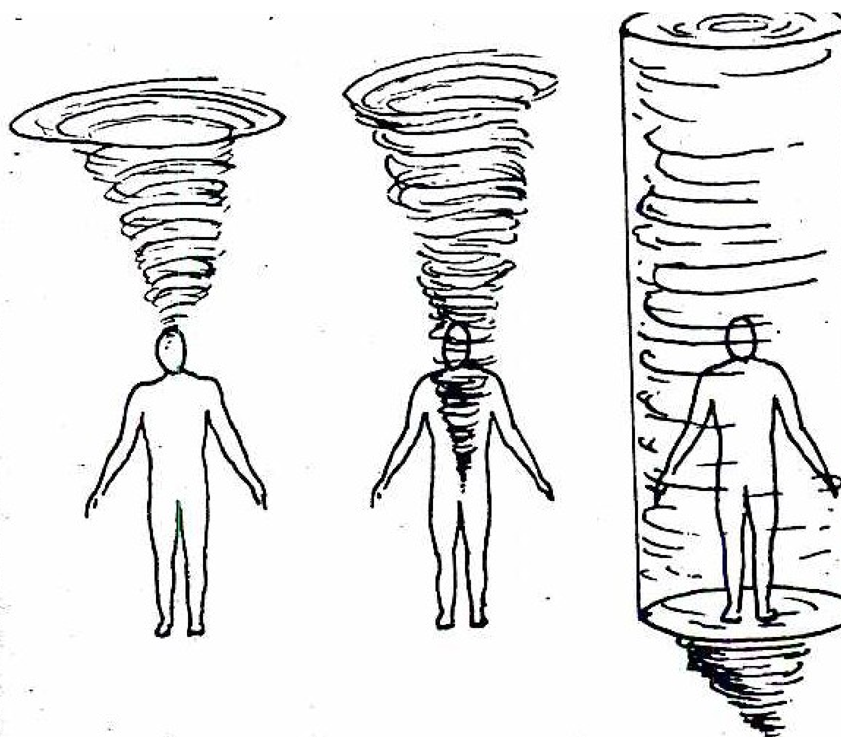
5. Eliberează nasul. Ridică mâna stângă şi închide nara stângă cu degetul mare. Inspiră prin nara dreaptă cât timp ai număra încet până la patru, apoi cu restul degetelor strânge nasul şi ține-ți respirația până numeri de la 1 la 16.

6. Eliberează nara stângă. Păstrează nara dreaptă închisă cu degetele. Expiră prin nara stângă, cât numeri încet până la opt.

7. Repetă de patru - cinci ori, alternând fiecare parte. Inspiră printr-o nară, ține respirația, expiră prin cealaltă nară. Schimbă, şi repetă. Efectuează cel puțin patru - cinci respirații complete pentru fiecare nară. Aceasta va fi de ajuns pentru a-ți satura corpul şi aura cu energie rapidă.

Tehnica nr.3
Vârtejul purificator

Acesta este un exercițiu de vizualizare pentru purificarea şi ^curățarea întregului câmp aurie. Este un exercițiu excelent I pentru sfârşitul zilei, îndeosebi când ai avut de-a face cu multe persoane. Te ajută să îndepărtezi rămăşițele de energie, evitând



acumularea acestora şi crearea de dezechilibre în câmpul aurie. Durează aproximativ cinci minute pentru a obține efectul dorit.

1. Aşează-te şi execută o relaxare progresivă. Efectuarea tehnicii respiratorii descrise mai sus este benefică pentru pregătirea unei stări optime. Poți să rosteşti o scurtă rugăciune sau o ***mantra.*** Ține minte că prezentarea care urmează oferă doar liniile generale ale exercițiului, şi că tu însuți trebuie să înveți să le adaptezi la propriile tale energii.

2. Cu ochii minții, vizualizează o flacără albă, cristalină, care se formează ca un vârtej, la aproximativ şapte metri deasupra ta. Arată ca un taifun spiritual în miniatură. Pe măsură ce se conturează în formă de pâlnie, vizualizcază-1 destul de larg ca să poată cuprinde aura ta în întregime. Capătul îngust al pâlniei trebuie imaginat ca şi cum este capabil să pătrundă prin creştetul capului şi să treacă prin axa centrală a' corpului tău (vezi diagrama din pagina 129).

3. Acest vârtej de foc spiritual trebuie văzut ca şi cum se roteşte în jurul propriei axe, în sensul acelor ceasornicului. Pe măsură ce atinge aura ta, vizualizează cum aspiră şi arde toate rămăşițele energetice pe care le-ai acumulat.

4. Vezi şi simte cum coboară deasupra şi prin aura şi corpul tău. Ştii că acest vârtej curăță câmpul tău energetic de toate energiile exterioare acumulate în timpul zilei.

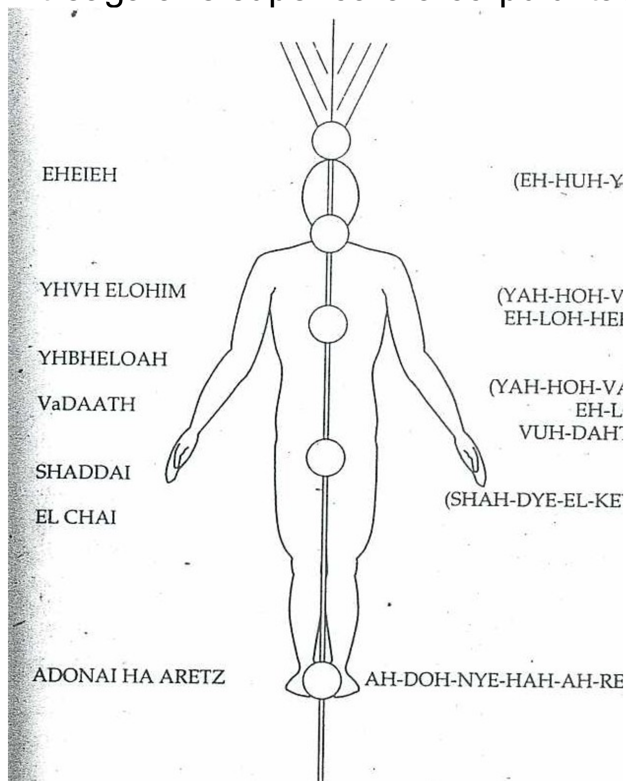
5. Pe măsură ce avansează prin corp, permite acestui vârtej să iasă prin tălpile tale şi să se topească în inima însăşi a pământului. Vizualizează cum vârtejul transportă toate reziduurile energetice înspre tărâmurile profunde, unde sunt folosite ca îngrăşământ pentru formele de viață din afara şi din interiorul pământului.

Tehnica nr. 4
Exercițiul pivotului central

Acest exercițiu provine din străvechiul - sistem de inițiere cunoscut sub numele de Cabala. Foloseşte sunet, vizualizare şi respirație pentru a umple aura cu imense cantități de energie. Ajută la sigilarea scurgerilor şi găurilor din câmpul aurie. Stabilizează şi echilibrează aura. Creşte nivelele de energic, astfel încât ai rezerve mult mai mari pentru a le folosi în îndeplinirea activităților cotidiene. Evită fenomenul de epuizare a energiei de care dispui.

Exercițiul include folosirea numelor ebraice antice ale lui Dumnezeu, ca o ***mantiei*** , asociate cu imagini şi respirație specifice. Această combinație creează un efect denumit ***sinergistic .*** Puterea creşte nu de trei ori, ci de opt ori. Cele trei aspecte (numele, imaginile şi respirația) cresc energia exponențial (în acest caz, doi la puterea a treia).

1. Aşează-te sau ia o poziție în picioare. Relaxează-te.
2. Vizualizează o sferă cristalină albă de lumină care coboară încetişor spre tine dinspre bolta cerească, până ajunge deasupra capului tău. Este vibrantă şi vie, fremătând de energie Pe măsură ce vibrezi numele care urmează, vezi şi simte cum această lumină creşte în intensitate şi umple întreaga arie superioară a corpului tău.



3. Pronunță încet numele EHEIEH (E-he-ie). Accentuează fiecare silabă, simțind cum creştetul capului tău devine viu, plin de energie. Repetă acest nume de cinci până la zece ori. Traducerea numelui este „EU SUNT'.

4. Fă o pauză, şi vizualizează o dâră luminoasă care coboară din această sferă, alunecând pe traiectul gâtului tău, unde se formează a doua sferă de lumină. în timp ce tu pronunți cu voce tare Numele Domnului, YHVH ELOHIM (Ie-ho-va-E-16-him), noua sferă de lumină devine din ce în ce mai vibrantă şi strălucitoare. Pronunță acest nume/le cinci până la zece ori. Semnificația lui este „Domnul Dumnezeu".

5. Fă o pauză, şi vizualizează o dâră de lumină coborând din această sferă până în zona inimii. Aici se formează o a treia sferă de lumină strălucitoare. încet, silabă cu silabă, pronunță Numele Domnului YHVH ELOAH VaDAATH (Ye-ho-va-E-lo-ha-va-dat). Repetă de cinci până la zece ori, simțind cum sfera de lumină creşte mai puternică şi umple acea parte a corpului tău. Acest nume înseamnă „Domnul Dumnezeu al Cunoaşterii".

6. Fă o pauză şi vizualizează o dâră de lumină coborând din această sferă de lumină către partea inferioară a bazinului tău. Vizualizează şi simte cum a patra sferă de lumină se formează în acest loc. Pronunță Numele Domnului SHADDAJ EL CHAI (Şa-dai-El-Hai), rar, de cinci până la zece ori. Simte cum energia devine plină de viață în această parte a corpului. Numele acesta înseamnă „Domnul Dumnezeu Nemuritor".

7. Fă o pauză şi vizualizează cum dâra de lumină coboară din această a patra sferă până în locul unde sunt picioarele tale. Aici se formează a cincea sferă de lumină, în timp ce dâra coboară în străfundul pământului. în timp ce tu pronunți Numele Domnului ADONAI HaARETZ (A-do-nai-Ha-A-reț), sfera creşte cu o strălucire cristalină. Repetă de cinci până la zece ori. Semnificația numelui este „Dumnezeu Domnul ; Lumii".

8. în acest moment ai desăvârşit Pivotul Central de echilibru al corpului şi aurei tale. îndreaptă-ți atenția asupra "creştetului capului tău şi începe executarea unei respirații ritmice. Pe măsură ce expiri încet, până numeri la patru, vezi şi simte cum energia ta se revarsă către partea stângă a corpului, iradiind înspre exterior, fortificându-ți aura în acea parte. Inspiră cât numeri până la patru şi aspiră energia în sus, pe partea dreaptă a corpului, dinspre talpa picioarelor către creştetul capului. Vizualizează şi simte această energie radiind înspre .exterior, fortificându-ți,aura în acea parte a corpului. Ține-ți respirația cât numeri până la patru, apoi repetă expirația şi inspirația, de patru - cinci ori.

9. Acum, pe măsură ce expiri, vizualizează şi simte cum curentul de energie coboară prin fața ta, de-a lungul corpului, cât timp numeri până la patru. Inspiră, şi permite-i să urce înapoi, prin spate. Ține respirația cât numeri până la patru şi repetă de patru - cinci ori. în acest moment ai săvârşit fortificarea întregului câmp auric. Simte energia care te înconjoară. încearcă să devii conştient de faptul că toate imperfecțiunile existente în aura ta au fost corectate, găurile şi destrămăturile reparate şi energia pierdută este complet refăcută.

10. Acum simte cum energia se adună la picioarele tale. Pe măsură ce inspiri, absoarbe lumina în toate culorile curcubeului dinspre picioare, în sus de-a lungul pivotului central până la Creştetul capului. Expirând, împrăştie această lumină-curcubeu astfel încât să umple tot câmpul auric cu energia şi culorile sale. Fă o pauză şi lasă-te scăldat în această lumină de energie nouă.

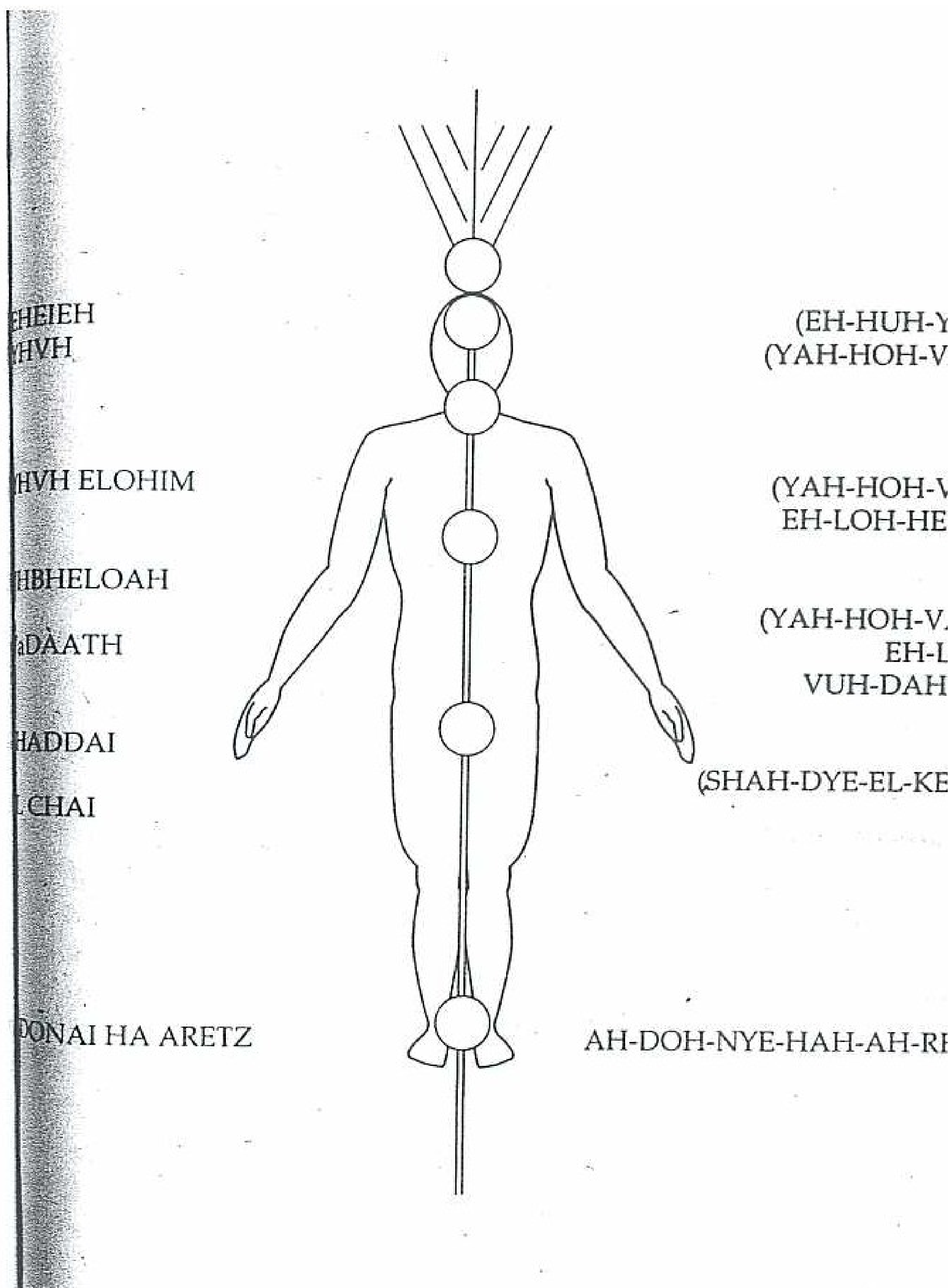
Exercițiul Pivotului Central este un purificator pentru întreg câmpul auric. El întăreşte şi facilitează dezvoltarea energiilor superioare, inclusiv capacitățile mediumistice.

Creşterea nivelului de energie al individului la un grad atât de înalt ajută la dezvoltarea viziunii câmpului aurie. Capacitatea de percepție în general şi sensibilitatea cresc în mod proporțional - fizic şi psihic deopotrivă.

în şedințele şi seminariile pe care le prezidez în activitatea mea curentă predau acest exercițiu şi îl subliniez ca fiind absolut primordial. Este un exercițiu fundamental, care ar trebui practicat de oricine doreşte să-şi deschidă şi dezvolte abilitățile generale. Acest exercițiu este atât de puternic şi de eficient, încât ar trebui să devină deviza atât a începătorilor cât şi a experților cu mulți ani de antrenament în domeniul metafizicii, îl pot caracteriza ca fiind dinamic, protector şi întăritor. Nu am găsit nici un alt exercițiu cu rezultate atât de complexe şi care să se adapteze atât de mult individului.

în mod tradițional, exercițiul Pivotului Central foloseşte cinci sfere de lumină. O variantă include o a şasea sferă de lumină, care este activată în zona ochiului magic (între sprâncene). Acest centru ***chakra*** este legat în acelaşi timp de vederea fizică şi viziunea mediumistică (clarvăzătoare). Este o variantă şi mai dinamică pentru stimularea viziunii aurice.

1. începe ca şi mai înainte, în poziție şezând. închide ochii şi relaxează-te.
2. Vizualizează sfera cristalină de lumină coborând dinspre bolta cerească şi oprindu-se deasupra creştetului capului tău. Pronunță numele EHEIEH (E-he-ie) se simte cum creştetul capului învie, plin de energic. Repetă de cinci până la zece ori.
3. Vizualizează o dâră de lumină coborând din această sferă pentru a forma o a doua sferă în zona dintre sprâncene Intonează încetişor Numele Domnului JEHOVAH (Ie-ho-va). Urmăreşte cum sunetul ajunge până la limitele universului şi înapoi. Simte cum ochiul tău interior învie, plin de energie Repetă de cinci până la zece ori.



4. Din această sferă, dâra luminoasă coboară mai departe pentru a forma a treia sferă de lumină în zona gâtului. Pronunță Numele Domnului JEHOVAH ELOHIM (Ie-ho-va-E-lo-him). Vezi şi simte cum această sferă de lumină învie, plină de energie strălucitoare. Repetă de cinci până la zece ori.

4. Din această sferă, dâra de lumină coboară şi formează a patra sferă în zona inimii. O faci să devină vie, plină de energie, cu pronunţarea fiecărei silabe a Numelui Domnului JEHOVAH ELOAH VaDAATH (Ie-ho-va-E-lo-ha-Va-dat). Repetă de cinci până la zece ori.

5. Fă o pauză şi vizualizează dâra de lumină coborând din sfera inimii către aria inferioară a bazinului. Aici se formează a cincea sferă luminoasă.

Urmăreşte-o cum se formează şi radiază strălucire cu fiecare intonare a Numelui Domnului SHADDAI EL CHAI (Şa-dai-El-Hai).

7. Fă o pauză, şi vizualizează dâra de lumină coborând din a cincea sferă către picioare. Aici se formează a şasea sferă, şi dâra continuă către inima pământului. în timp ce intonezi Numele Domnului ADONAI HaARETZ (A-do-nai-Ha-A-reț), vezi cum această a şasea sferă de lumină învie pentru tine.

8. în acest moment ai format Pivotul Central de lumină care se întinde de la cer la pământ prin tine. Ai activat centrele interne de lumină care îți vor întări şi proteja aura şi vor ajuta la trezirea viziunii tale aurice. Acum execută respirația ritmică :i vizualizarea cuprinse în descrierea exercițiului tradițional a! Pivotului Central, paragrafele numerotate 8, 9 si 10 din pagina 133.

Incantații pentru aură

Mantrele şi incantațiile- sunt folosite în mod curent de tradiția ezoterică din Orient şi Occident, reprezentând instrumente puternice pentru energizare şi fortificare. „Mantra" este un cuvânt sanscrit, al cărui sens poate fi asociat cu „formulă magică" sau „vrajă". Puterea sunetului este folosită pentru scopuri precise, atât în mantre cât şi în incantații; acestea au fost şi sunt folosite pentru a schimba câmpul auric al individului, de asemenea pentru vindecări şi atingerea unor nivele superioare ale conştiinței.

Efectul folosirii mantrelor sau incantațiilor provoacă schimbări în corpul, mintea, starea emoțională sau spirituală a individului. Sunetele stimulează energiile din jurul şi din interiorul tău.

Pronunțarea unei incantații sau a unei mantre inițiază un efect purificator şi perfectiv asupra câmpului tău aurie. Acest efect este real, datorită cel puțin unuia din patru motive; pur şi simplu, datorită credinței personale că vor avea efect. Sau, deoarece asociezi idei bine definite sunetelor respective, ceea ce duce la intensificarea schimbării energiilor tale. Sau, datorită semnificației pe care o au; semnificația lor creează o impresie asupra corpului tău mental, ca o matriță, care se formează din propriile tale energii. Sau, pur şi simplu datorită combinației de sunete, indiferent de semnificație; sunetele acționează asupra câmpului aurie şi determină schimbarea acestuia.

Incantațiile sunt un procedeu de eliberare a energiilor; recitarea de cuvinte şi sunete mistice este în sine misterioasă şi puternică. Ritmul incantațiilor este o problemă foarte controversată. Mantrele incantate au efecte extrem de dinamice. Este greu de stabilit de câte ori trebuie să reciți o mantra. Ca în orice alt lucru, trebuie să decizi tu însuți care este cea mai potrivită formulă pentru tine. De obicei, zece până la cincisprezece minute pentru o anumită incantație este socotit suficient pentru a simți efectele.

Este foarte simplu să foloseşti incantații şi mantre. Alege o mantra şi familiarizează-te cu semnificația acesteia, dacă poți. Alege un moment în care ştii că nu vei fi deranjat şi relaxează-te. Începe incantația, silabă cu silabă. Permite mantrei să-şi găsească propriul ritm, pe care tu însuți îl socoteşti confortabil.

Când te opreşti, trebuie să auzi încă ecoul mantrei răsunând în minte. S-ar putea chiar să remarci un bâzâit aproape imperceptibil în urechi. Acestea sunt semne că s-a petrecut o schimbare de energie. Nu te îngrijora dacă nu simți nimic deosebit. Aceasta nu înseamnă că mantra nu a avut efect, Semnele de mai sus sunt doar linii directive generale.

Pe măsură ce asculți ecoul incantației în minte, meditează supra energiilor asociate cu mantra respectivă. Vizualizează divizarea lor în întreg câmpul tău auric. Concentrează-te supra imensei energii şi a luminii trezite în interiorul şi în jurul tău. Vezi cum aura ta îi atinge pe cei din jur, vibrantă şi puternică.

Exemple de mantra

1. ***OM*** **.**

Om este considerată drept cea mai puternică mantra din câte există. Corespunde ***Amen-ului*** egiptean şi reprezintă urnele divinului Logos[3]. ***Om*** este cuvântul sanscrit pentru scânteia de viață însăşi, acea parte de divin cuprinsă în viața fizică.

Se pare că există câteva sute de moduri felurile de pronunțare şi intonare a mantrei ***Om,*** fiecare având un efect puternic asupra aurei. Când sublimezi şi lungeşti pronunțarea lui O", impactul este mai puternic asupra celor din jur şi a propriului tău câmp auric. Când sunetul „M" (ca un bâzâit) este prelungit, efectul intern este mult mai puternic.

Când pronunți ***Om,*** trebuie să te vezi înălțându-te deasupra dominației vieții fizice. Trebuie să vizualizezi cum propriile tale limite şi piedici în gândire sunt înlăturate, scuturate. Trebuie să vezi cum rămăşițele de energie acumulate în aura ta sunt curățate. ***Om*** este sunetul contactului cu divinitatea, şi prin aceasta un instrument de eliberare a energiilor tale. Are puterea să purifice, să creeze şi să elibereze noul, astfel încât să poți avansa către forme superioare de exprimare a energiei.

Om este de asemenea un mijloc de atenționare. El aranjează şi stabilizează câmpul aurie, aliniază particulele corpurilor tale subtile. ***Toate*** energiile tale răspund la acest sunet. Când aceste energii sunt aliniate, poți mult mai uşor să-ți restabileşti sănătatea şi să câştigi putere prin meditație.

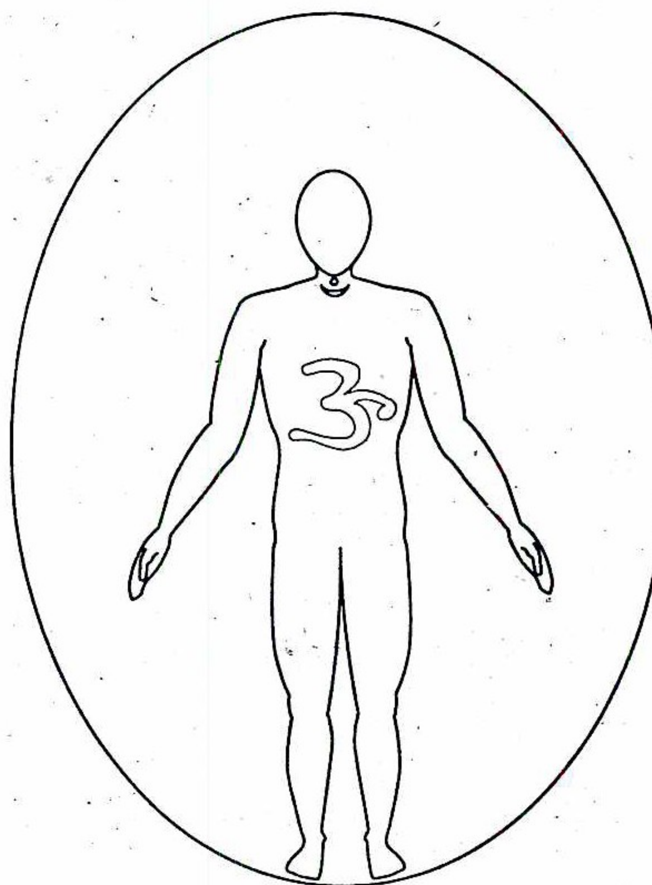
O variantă a incantației ***Om*** este AUM ***(A-o-m).*** Această formă măreşte viziunea aurică, şi permite gândurilor tale să se cristalizeze. Este confirmarea că energiile tale au atins cel mai înalt nivel şi continuă să crească, în timp ce tu îți spui: „Aşa să fie!". ***Aum*** ajută de asemenea la repararea slăbiciunilor şi destrămărilor din câmpul tău aurie.

O vizualizare foarte eficace de folosit împreună cu intonarea mantrei ***Om*** este cea a literelor sanscrite ale acesteia, suprapuse peste corpul tău fizic (vezi diagrama din pagina 140).

---

[3] Termen folosit in filozofia materialista antica pentru a denumi ordinea cosmica, acțiunea cosmică sau destinul, o ipostaza a divinității, cuvântul divin (Neogreaca logos - cuvântare, cuvânt, rațiune).

Începe prin a vedea simbolul formându-se în trunchiul corpului tău. Pe măsură ce inspiri, intonează ***Om*** în tăcere, în interiorul minții şi al corpului. Simte cum simbolul vibrează şi capătă putere. Expirând, pronunță ***Om*** cu voce tare. Vezi şi simte cum simbolul emite curente de energie pură, cristalină, care umplu şi fortifică întregul tău câmp aurie. Continuă în acest fel timp de 10 - 15 minute. Vei simți cum rezervele tale de energie sporesc, şi întâlnirea de energii exterioare nu va mai putea cu uşurință să aibă influență asupra ta.



2. OM MANI PADME HUM (Om-ma-ni-pad-me-hum). Traducerea ad-literam a acestei mantre este „nestemata din lotus". Este una din mantrele cele mai populare, şi posedă o varietate de sensuri şi semnificații. Se crede că reprezintă o legătură cu energiile zeiței Chinei antice Guan Yin.

Guan Yin este protectoarea şi alinătoarea copiilor. Legenda spune că în timp ce zeița împlinise iluminarea totală şi începuse să se ridice spre cer, a auzit un plânset şi s-a hotărât să rămână pe pământ, pentru a fi de ajutor omenirii. În panteonul chinezesc, este zeița mizericordiei şi a copiilor. Legenda spune de asemenea că ea poate opri orice act de violență îndreptat direct asupra cuiva, şi că poate merge printre legiuni de demoni :fără a fi atinsă ori vătămată în orice fel.

Această mantra acționează.ca o forță protectoare în aură. •Ea întăreşte toate rezervele energetice şi te ajută să eviți ca , cineva să-ți fure energie sau să profite de tine. Această mantră este foarte indicată înainte de a intra în

situații ori locuri în care ştii că poate fi multă tensiune. Ea fortifică aura destul ca să împiedice pe oricine să te influențeze în vreun fel, fizic sau de altă natură.

Cele şase silabe ale mantrei activează energii care transformă rămăşițele aflate în aura ta într-o forță purificată. Ele echilibrează stările emoționale şi ajută la vindecarea corpului.

OM - Este totalitatea existenței şi a sunetului. Este strigătul-semnal. Intonând această parte a mantrei, creezi legătura dintre câmpul tău auric şi cel al lui Guan Yin.

MANI - Ad-literam înseamnă „nestemată". Se referă la un fel de non-materie care este impenetrabilă oricărei violențe ori I schimbări. Este un simbol al celor mai înalte valori ale minții. I Simbolizează iluminarea cu compasiune şi dragoste. Tot aşa ! cum o nestemată înlătură sărăcia, acest aspect al mantrei ajută | la îndepărtarea energiilor contradictorii, negative din aura ta.

PADME - Se traduce ad-literam ca „lotus" Este un simbol al desfăşurării spirituale şi al trezirii energiilor celor mai delicate din câmpul tău aurie. Sunetul său ajută la limpezirea rămăşițelor de energie acumulate, care îți tulburau aura; ajută la eliminarea acestora şi a consecințelor create de prezența lor asupra aurei tale. Cu alte cuvinte, îți rearmonizează aura.

HUM- Acest sunet este intraductibil prin sine însuşi. Dacă ***Om*** reprezintă sunetul infinit din tine şi din univers, ***Huni*** este expresia finitului din infinit. EL reprezintă potențialul existent în câmpul aurie. îți trezeşte receptivitatea la energiile din jurul tău, şi sporeşte capacitatea de percepție asupra modului în care acestea te pot influența. Devii mult mai conştient de propria ta aură fizică şi stimulează armonia în interiorul acesteia, astfel încât ajungi să te înțelegi mai bine ca un sistem complex de energie.

La fel ca şi în primul exemplu, relaxează-te. închide ochii şi spune-ți mandra încet, în gând, în timp ce inspiri. Expiră şi în acelaşi timp pronunță silabele cu voce tare, una câte una, ca şi cum le-ai proiecta spre exterior. Găseşte ritmul care-ți este cel mai potrivit, şi lasă-1 să acționeze pentru tine. Este bine să ştii că pe măsură ce avansezi în folosirea mantiei, aura ta devine din ce în ce mai puternică şi protejată în orice împrejurare.

Mantia nupțială de aur

„Mantia nupțială de aur" este o frază care provine din timpurile creştinătății ezoterice. Străvechile ceremonii de inițiere nu erau accesibile oricărui muritor de rând, ci doar anumitor „aleşi". Găsim o ilustrare în pilda nunții fiului de împărat (Matei 22:2-14). Cei ce nu aveau haina de nuntă nu puteau intra. Această haină de nuntă reprezintă aura şi sufletul purificat al individului.

Purificarea aurei se desăvârşeşte prin suprimarea dorințelor josnice şi trăirea unei vieți lipsite de egoism, plină de dragoste şi dăruire, dedicate omenirii şi fiecărei creaturi însuflețite. Această haină înconjurând corpul este formată din energic de culoare albastră şi aurie. Aura şi sufletul individului

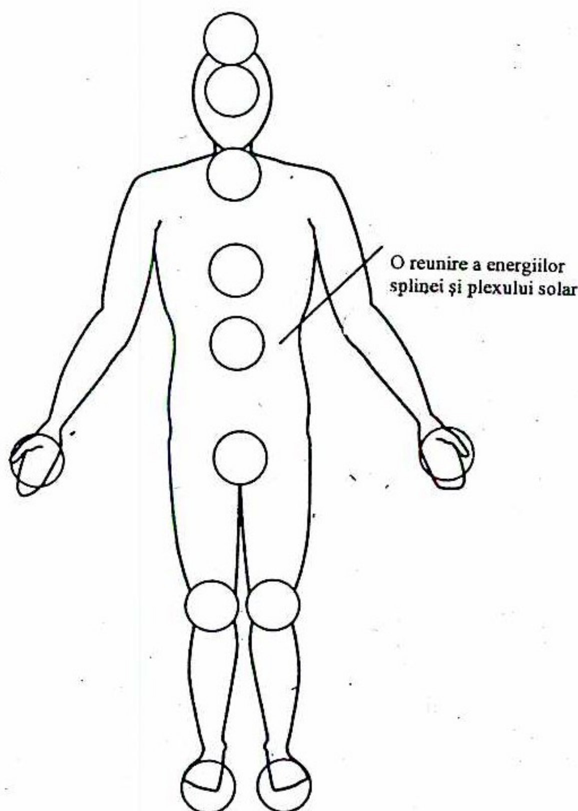
sunt cele care, prin purificare şi fortificare, îl fac să devină un adevărat ***binefăcător invizibil,*** care poate folosi în mod conştient acest corp pentru a vizita alte persoane şi locuri, treaz sau în vis.

Pentru ca aura să ajungă atât de dinamică şi pură, centrele ***chakra*** trebuie să fie curățate şi activate totodată. Am discutat despre aceste centre ***chakra*** în Capitolul 2 . Le-am descris ca fiind centre de lumină din corp. în Orient sunt numite „flori de lotus", iar creştinismul ezoteric se referă la aceste centre folosind termenul de „trandafiri de lumină" Când aceşti trandafiri de lumină mediază energia purificată în interiorul şi în jurul corpului, aura devine ca o haină de nuntă din aur.

Meditația care urmează este un exercițiu dinamic pentru activarea a 12 din aceste centre de lumină. în mod tradițional, oamenii se concentrează asupra a şapte centre ***chakra.*** Cele 12 centre din acest exercițiu sunt mai energizante şi au,un efect de echilibrare mai accentuat decât în sistemul tradițional. Aceste 12 centre există în mod latent în fiecare din noi. Când sunt trezite la viață şi funcționează din plin, ele devin 12 lumini minunate ale trupului care imprimă aurei o strălucire aurie (vezi diagrama din pagina 144).

Aceşti 12 trandafiri de lumină posedă un înalt simbolism. Există un lung şir de semnificații atribuite cifrei 12, cel mai evident fiind cele 12 semne ale zodiacului.

Trandafirii de lumină din tălpile picioarelor sunt treziți prin dedicarea vieții tale în serviciul şi urmarea exemplului învățaților din timpuri străvechi, şi prin lipsa de şovăială în a face bine celor din jur.



Cele 12 *Chakra* ale Discipolului şi inițiatului modern
Aceste 12 lumini există în mod latent în corpul *fiecărui* individ. Sunt centri de energie care, atunci când sunt treziți la viață, devin 12 lumi

Trandafirii de lumină din genunchi sunt treziţi după ore îndelungi de rugăciune şi meditaţie, când umilinţa devine o trăsătură caracteristică a vieţii tale. Trandafirii de lumină din palme sunt treziţi când trăieşti în spirit de dăruire, întinzând în orice moment mâna ca să dai ajutor sau alinare celor din jur. Ele devin din ce în ce mai vibrante pe măsură ce efortul tău de perfecţionare şi setea de a învăţa lucruri noi devine mai intens în fiecare zi.

Trandafirul de la baza coloanei vertebrale - zona bazei ***chakra*** tradiţionale - este trezit cu mai multă forţă când îţi purifici pe deplin energiile şi înveţi să te debarasezi de tot ce este josnic.

Trandafirul de lumină din aria plexului solar este de fapt o îmbinare a două centre ***chakra*** tradiţionale, aflate în zona splinei şi a plexului solar. Pe măsură ce mintea şi emoţiile sunt echilibrate, aceste două centre se combină pentru a crea o nouă sursă de lumină.

Trandafirul din inimă străluceşte cu putere când păstrezi înţelegere şi compasiune faţă de tot ce te înconjoară. Pe măsură ce înveţi să iubeşti cu înţelepciune şi gingăşie, strălucirea acestui trandafir se întinde alinător şi plin de încântare asupra ta şi a tuturor celor pe care-i întâlneşti de-a lungul vieţii tale.

Trandafirul din zona gâtului se trezeşte din plin când înveţi cum să foloseşti puterea cuvântului. Cât timp limbajul tău este repezit, nerespectuos ori conţine vorbe destructive, acest centru nu se va putea dezvolta în adevărata sa splendoare. Este centrul forţei creative a voinţei în exprimare.

Trandafirul de lumină din centrul aflat între sprâncene înfloreşte când reuşeşti să creezi echilibrul între intuiţie şi intelect. Pe măsură ce-ţi dezvolţi încrederea în viziunea interioară şi trezeşti' energiile feminine înnăscute ale imaginaţiei, intuiţiei şi dragostei părinteşti, acestea vor da naştere unei iluminări aurice superioare.

Trandafirul de lumină din creştetul capului este centrul energiilor masculine. Pe măsură ce înveţi cum să foloseşti energiile feminine ale iluminării şi dragostei părinteşti şi le aplici la condiţiile concrete ale vieţii tale, acest centru începe să strălucească.

Meditaţia care urmează îşi propune să ajute la trezirea acestor centri de lumină şi iluminarea aurei. Este un exerciţiu potrivit pentru a fi executat în mod regulat - personal recomand acest lucru cel puţin odată pe lună. înainte de a începe, asigurate că nu vei fi deranjat. Scoate telefonul din priză, şi aşează-te într-o poziţie confortabilă. Dacă vrei, poţi să execuţi întâi o relaxare progresivă, trimiţând senzaţii de căldură şi liniştire către fiecare parte a corpului. Foloseşte exerciţiul de respiraţie ritmică. Respiră adânc şi relaxează-te. Pe măsură ce te relaxezi, permite energiilor tale să te înconjoare. Imaginează-ţi că cineva tocmai ţi-a pus pe umeri o mantie odihnitoare. îţi este cald, te simţi împăcat şi în siguranţă.

Relaxându-te, te vezi în capul unei scări. La picioarele acestei scări este o lumină palidă, caldă care te invită. Cu fiecare treaptă pe care o cobori, eşti din ce în ce mai relaxat. Te simţi cum devii din ce în ce mai uşor. Când ajungi la jumătatea scării, eşti atât de uşor că tălpile tale abia ating treptele. Continui

să cobori, şi te simți minunat. Uitaseşi cât de bine este să te relaxezi şi să pluteşti.

La capătul scării te trezeşti într-o cameră rotundă. în mijlocul camerei este o oglindă înaltă, împodobită. Lumina palidă care te-a atras de-a lungul scărilor se află deasupra acestei oglinzi. Rămâi în picioare în fața oglinzii. La început nu vezi nimic, apoi, pe măsură ce priveşti în ea, oglinda reflectă o abureală uşoară, după care apare propria ta imagine.

Nu ai haine pe tine, şi le vezi înlr-0 formă ideală. Te vezi aşa cum eşti cu adevărat, tu însuți. Eşti cuprins de un sentiment binefăcător. îți dai seama că uitaseşi ce ființă minunată eşti.

Uitându-ie în oglindă, vezi doi boboci de trandafir formându-se în vârfurile picioarelor tale. Bobocii încep să se desfacă, petală cu petală, plini de frumusețe şi gingăşie. Pe măsură ce-i vezi înflorind, îți aduci aminte de fiecare pas pe care l-ai făcut în această viață pentru a ajunge unde te afli azi. Iți aduci aminte de greşelile pe care le-ai făcut, şi de timpurile când toate păreau simple şi drepte. Vezi momentele când alții te-au ajutat şi ți-au direcțional paşii. După care, vezi calea de lumină care se întinde în fața ta, promisiunea viitorului.

Doi trandafiri se formează deasupra genunchilor tăi. Sunt la fel de frumoşi şi gingaşi ca cei dinainte. Urmărind petalele care se desfac în fața ochilor tăi, îți aduci aminte de timpurile când alții au îngenuncheat ca să te ajute. îți reaminteşti de momentele când ai văzut pe alții împiedicându-se şi căzând, şi te-ai oprit ca să-i ajuți.

Uitându-te în oglindă, vezi trandafiri formându-se în palmele tale. Se desfac petală cu petală, delicați şi vibranți. Imagini din trecut trec prin fața ochilor tăi. îți aduci aminte de timpurile când cineva a ridicat mâna spre tine cu furie, şi îți aduci,, aminte când o mână iubitoare te-a ajutat să-ți ştergi lacrimile. îți aduci aminte de mâinile celor din jur care s-au întins spre tine cu prietenie şi ajutor, şi vezi momentele când tu însuți ai întins mâna cuiva apropiat. Vezi persoanele din viața ta care au fost binecuvântate prin mâna ta dulce care le-a atins obrazul cu dragoste.

Apoi, vezi un trandafir care se formează în zona bazinului tău. Pe măsură ce înfloreşte sub ochii tăi, vezi acele aspecte din viața ta pe care le-ai curățat şi purificat. Vezi momentele din viață pe care le-ai schimbat în bine. Vezi de asemenea acele domenii care mai au nevoie de atenție şi eforturi din partea ta.

Şi un alt trandafir apare în vecinătatea plexului tău solar. Pe măsură ce se desface în fața ta, vezi acele momente când emoțiile s-au ținut departe de tine. Vezi momentele când nu ai lăsat sentimentele tale să fie recunoscute. Vezi de asemenea timpurile când ai răspuns cu grijă şi inițiativă la diferite întâlniri de persoane şi situații. Vezi clipele când ai reuşit să-i împingi pe cei din jur către ceva pozitiv, minunat în viața lor.

După care un trandafir apare în inima ta, şi, urmărind petalele sale cum se desfac în splendoare, îți aminteşti toate momentele când ai iubit şi pierdut. îți reaminteşti deopotrivă de momentele când ai primit răspuns la sentimentele tale. Vezi iubirea celor care sunt acum în jurul tău, şi vezi cum

capacitatea la de a iubi încă şi mai puternic în viitor te va face să devii o forță tămăduitoare în viața celor pe care îi vei atinge.

Al zecelea trandafir apare acum în zona gâtului tău şi se desface, petală cu petală. îți aduce aminte de momentele când ți s-au adresai cuvinte răstite şi descurajatoare. Iți reaminteşti şi de câte ori tu însuți ai aruncat cuvinte nesocotite şi negative în fața sau despre cei din jur. Apoi vezi momentele când vorbele cuiva te-au înălțat, te-au bucurat, ți-au dat curaj şi încredere. îi vezi pe cei care trăiesc în jurul tău şi care au nevoie de cuvinte încurajatoare şi iubitoare din partea ta. îți notezi în minte că trebuie să stai de vorbă cu ei, curând.

Al unsprezecelea trandafir se formează în zona sprâncenelor tale. Pe măsură ce înfloreşte, îți aduci aminte de toate visurile pe care le-ai avut din copilărie şi până acum. îți reaminteşti de câte ori nu ai reuşit să le hrăneşti, de câte ori ai refuzat să urmezi imaginile tale cele mai înalte. Apoi începi să vezi cum aceste visuri se desfac şi înfloresc pentru tine. Ele îți animează imaginația, şi îți aduci aminte că niciodată nu ai o speranță, un vis ori dorință fără ca undeva să existe posibilitatea de a realiza această speranță, vis ori dorință în realitate, şi că singurul lucru care le poate spulbera este compromisul.

Pe măsură ce ultimul trandafir înfloreşte sub privirea ta fermecată, deasupra creştetului capului, vezi tot ce trebuie să faci ca să ajungi la împlinirea visurilor tale. Vezi promisiunea viitorului, cu condiția să-ți canalizezi, energiile în această direcție. Acesta este trandafirul împlinirilor în viața ta.

Aşa cum stau deschişi în fața ta, cei 12 trandafiri încep să strălucească plini de o nouă energic, care se revarsă din petalele lor. O radiație aurie te înconjoară, ca şi cum o mantie de lumină aurie ți-a fost aşezată pe umeri. Haina de aur cuprinde întreaga ta aură, umplând-o cu raze de lumină şi sănătate, şi în minte oferi o rugăciune de mulțumire şi recunoştință pentru această aducere aminte a adevăratei tale chintesențe.

Gândeşte-te că vrei să păstrezi trandafirii în viață. Imaginea din oglindă dispare, dar tu încă simți minunatele flori deasupra ta, vibrând de lumină şi energie, şi eşti perfect conştient de strălucirea aurie în aura ta.

Păstrezi această senzație în timp ce te întorci la scările dinainte şi te urci la nivelul conştientului, aducând cu tine promisiunea celor 12 trandafiri de lumină şi Mantia nupțială de aur.

*

*   *

Bun sosit, cititorule, în rândul celor care au încheiat cu succes prima etapă a călătoriei spre înțelegerea şi integrarea în inima profundei armonii cosmice...

Există mai multe căi pentru a deveni mai sensibil la câmpurile de energie subtilă-din viață. învățând cum să vezi aura nu numai că dărâmi vechi bariere şi limite, dar îți şi sporeşti sensibilitatea. Se creează o punte de legătură între fizic şi metafizic. Pe măsură ce-ți dezvolți capacitatea de a vedea şi simți

aspectele subtile ale vieții, ajungi să cunoşti şi alte momente minunate. Intuiția ta se trezeşte şi creşte; regăseşti bucuria şi farmecul vieții pe care le ştiai în fragedă copilărie.

Ai învățat cum să vezi şi să interpretezi aura. Este un prim pas spre cunoaşterea metafizică. E ca şi răsăritul de soare în mijloc de vară. Pe măsură ce vei folosi cele ce ai învăța" pentru a descoperi noi aspecte magice ale vieții pe care o credeai atât de simplă, vei deveni martorul şi, de ce nu, chiar autorul a nenumărate miracole. Fiecare zi devine o nouă aventură! Fiecare zi este o nouă binecuvântare!

Sfârşit

Bibliografie

Buckland, Raymond, ***Magie practică a culorilor.*** Llcwellyn Publications, St. Paul, MN, 1983

Butler, W.E., ***Cum să citeşti aura.*** Aquarian Press, Wellingborough, Northamptonshire, UK, 1979

Guyton, Arthur, ***Introducere la fiziologia umană.*** W.B. Saunders, Philadelphia, PA, 1971

Lcadbeater, C.W., ***Omul - vizibil şi invizibil.*** Theosophical Publishing, London, UK, 1981

Niclsen, Greg şi Polansky, ***Puterea pendulului.*** Warner Destiny Books, New York, NY, 1977

Powell, A.E., ***Dublul eteric.*** Theosophical Publishing, Wheaton, IL, 1983

Prophel, Mark, ***Studii despre aura umană.*** Summit University Press, Los Angeles, CA, 1975

Schwartz, Jack, ***Sisteme de energie umană.*** E.P. Dutton, New York, NY, 198GV

Wilson, Anr.ie Bek, Lilla, ***Ce culoare ai tu ?*** Turnstonc Press, Wellingborough, Northamptonshire, UK, 1981.

Yogi Ramacharaka, ***Ştiința respirației.*** Yogi Publishing **I** Society, Chicago, IL, 1905.

I

„Cartea d-lui Andrews ar trebui să se afle în biblioteca oricărui cercetător serios, cu o minte ştiințifică, în domeniul Paranormalului. Conținutul ei

răspunde la multe întrebări referitoare la Aura Umană, într-un mod clar şi concis, astfel încât oricine poate să înțeleagă şi să aplice aceste cunoştințe."

Hans HOLZER ***ESP. Magicieni şi OZN-uri***

*

„Este o carte splendidă, bine scrisă şi foarte instructivă, care oferă cu adevărat ceea ce promite. Am învățat multe din această operă, şi o recomandăm cu căldură oricărui cititor interesat în a înțelege şi a folosi puterile Aurei."

Denning & Phillips ***Bazele Marii Magii***

-

*

„Ted Andrews a scris o carte completă, foarte precisă şi pe înțelesul tuturor, explicând şi analizând caracteristicile Aurei. Autorul a reuşit să capteze un subiect extrem de vast şi să-l prezinte îhtr-un stil clar ca de cristal, bine organizat, realist şi practic. Recomand această lucrare tuturor cititorilor, chiar şi acelora care socotesc că ştiu totul despre Aură. începătorii vor primi o inițiere completă la sfârşitul lecturii, iar experții vor învăța şi ei câteva lucruri noi - şi o spun cu toată sinceritatea, din proprie experiență".

William.W. HEWITT ***Dincolo de Hipnoză***

CUPRINS

tunas

ISBN: 973-9172-09-1

Coperta: Florin CREANGĂ Redactor: Anca MIZUMSCHI Tehnoredactor: Mihaela MELCIOI şi Monica ŞTEFANO V1CI *Apărut: 1994; Format 16/54x84*

Editura "Viitorul Românesc": Str. G-ral Berthelot nr. 41 , sector 1, Bucureşti
Tiparul executat sub comanda 40 714 Regia Autonoma a Imprimeriilor Imprimeria CORESI Piața Presei Libere. I. Bucureşti ROMÂNIA